Übersicht über das Turnen.

Ein kurzes Lehrmittel für die Theorie des Turnens.
Zum Schulgebrauch und zum Selbstunterricht
bearbeitet
von

Oswald Kurz,
Turnlehrer an den öffentlichen Lehranstalten
in
Straubing.

2. Bändchen:
Die Gerätübungen im allgemeinen.

Straubing 1885.
Druck und Verlag der Cl. Attenkoferschen Buchhandlung.

Übersicht über das Turnen.

Ein kurzes Lehrmittel für die Theorie des Turnens.

Zum Schulgebrauch und zum Selbstunterricht

bearbeitet

von

Oswald Kurz,

Turnlehrer an den öffentlichen Lehranstalten

in

Straubing.

2. Bändchen:

Die Gerätübungen im allgemeinen.

Straubing 1885.

Druck und Verlag der Cl. Attenkoferschen Buchhandlung.

Vorwort.

Die freundliche Aufnahme, welche das 1. Bändchen erfahren hat, und die rückhaltlose Anerkennung, welche demselben von maßgebender und fachkundiger Seite zu teil geworden, haben den Verfasser ermutigt, das 2. Bändchen mit den Gerätübungen alsbald folgen zu lassen.

In beiden Teilen ist der Grundsatz festgehalten worden, der Gesamtheit der Übungserscheinungen das Gepräge eines zusammenhängenden Ganzen zu verleihen, und dies in knapper, zugleich den Erfordernissen des Unterrichts entsprechender Form zu thun. Denn nur so, glaubte der Verfasser, kann ein Unterrichtsgegenstand, dessen Bestandteile sich in den verschiedensten Werken und Schriften niedergelegt finden, für Anfänger jenes erfolgreiche Wissen anbahnen, welches als Ganzes nie mehr verloren geht.

Mit dem Wunsche, daß vorliegendes Werkchen seinen Zweck erreiche, wird es der Öffentlichkeit übergeben.

Straubing, im August 1885.

Oswald Kurz.

Inhalt.

Gerätübungen im allgemeinen.

(2. Klasse.) **Gerätübungen im allgemeinen.**

Während die Freiübungen im allgemeinen frei und unabhängig von Geräten ausgeführt werden, so erfordern die Gerätübungen im allgemeinen die Anwendung von Geräten. Die Ausführung dieser Übungen ist in geringerem oder höherem Grade von jenen Geräten abhängig, mit oder an welchen sie dargestellt werden. Wir unterscheiden in dieser Hinsicht Übungen **mit** Geräten und Übungen **an** Geräten.

(1. Ordnung.)

Übungen mit Geräten (d. i. mit Handgeräten.)

Die Übungen mit Geräten bringen die Übungsmöglichkeiten in eine bestimmte Abhängigkeit von den zu handhabenden Geräten, welche in irgend einer Art und zu irgend einem Zwecke als fremde Körper in Bewegung gesetzt werden, wie durch Heben, Tragen, Stemmen, Schwingen, Stoßen, Ziehen, Schieben und Werfen. Einzelne Handgeräte dienen hiebei zur bloßen Belastung des Körpers, wie bei den Frei- und Ordnungsübungen; andere eignen sich zugleich zur Handhabung und Führung als Waffen, wie der Eisenstab; oder sie dienen zur Erschwerung und Steigerung gewisser körperlicher Fertigkeiten, wie beim Hüpfen im Seil. Zur

Verwendung kommen hiebei Bälle, Kugeln, Scheiben, Stäbe, Hanteln, Keulen, Seile u. s. f. Für das Schulturnen können indessen nur einzelne dieser Geräte in Betracht kommen.

(1. Gattung.) **Ballübungen.**

Geräte rund. Übungsarten: Ballwerfen und -Fangen; Verbindungen mit anderen Körperübungen; Ballreigen; Weit- und Zielwurf; Fußball.

Die Bälle werden durch **Wurf** in Bewegung gesetzt. „Das Werfen hat die Stärkung der Hand, des Arms, der Schultern und Brustmuskeln zum besonderen Zweck und übt, wenn es nach einem bestimmten Ziele geschieht, das Augenmaß auf eine sehr unterhaltende Art."

Guts Muths.

Wir unterscheiden vier Arten des Werfens, nämlich den Schwungwurf, den Heb- oder Schockwurf, den Stoßwurf und den Schleuderwurf.*)

Der „**Schwungwurf**" kann ebensowohl Kern- als Bogenschwungwurf sein. Vieth**) gibt über die hiebei gebräuchlichen Arten der Armführung folgende Erklärung ab: Die eine Art ist die, wobei man den Arm hinterwärts über dem Kopf in die Höhe hebt und aus dieser Lage vorwärts bewegt. Dieser Wurf hat viel Stärke,

---

*) Vergl. A. Hermann. Das Ball-Werfen und Ball-Fangen Berlin 1884.

**) Encyklopädie der Leibesübungen. 1795.

dennoch ziehe ich die andere Art vor, aus Gründen, die sogleich hinzugefügt werden sollen. Diese andere Art besteht nämlich darin, daß der Arm anfangs hinter den Rücken gehalten wird, so daß der Handrücken dem Rücken zugekehrt wird, indem sich die Hand zugleich dreht, daß der Stein vorwärts aus derselben herausfliegen könne. Zum Weitwerfen ist diese Art deswegen besser, weil erstlich der Schwung des Armes größer ist, oder, wie man zu sagen pflegt, weil man weiter ausholen kann, zweitens weil, da der Arm hier von unten vorwärts hinaufgeführt wird, die Hand zuletzt gerade die gehörige Richtung erhält, welche dem Steine die vorteilhafteste Elevation (von 45°) gibt. Die Erfahrung bestätigt es auch hinlänglich. Wer aber nicht in dieser Art zu werfen geübt ist, findet sie sehr unbequem und empfindet einen schmerzhaften Ruck im Handgelenke, weil die Hand eine heftige Wendung machen muß. Ein paar Schritte Anlauf und eine Wendung des Rumpfes beim Ausholen können den Schwung ungemein verstärken.

Die beiden Arten des Schwungwerfens bilden auch die Grundlage der Armhaltungen zum Gerwerfen; denn die erstere entspricht der Haltung des Gers zum Kernwurf und die letztere derjenigen zum Bogenwurf. Auch beim gewöhnlichen Ballwerfen ist Kern- und Bogenwurf zu unterscheiden. Die erstere Art ist für den Zielwurf ohne Zweifel die beste (vergleiche Hermann Seite 8).

Zu diesem Zwecke empfiehlt Guts Muths*) auch, Arm und Hand für den ersten Augenblick mit dem Steine gerade vor dem Gesicht hinaus gegen das Ziel zu strecken, gleichsam als wolle man auf dieses zielen. „Plötzlich schwingt sich von hier die Faust in der rascheſten Bewegung bogenförmig hinter das rechte Ohr nahe an den Hinterkopf und wird von dort augenblicklich mit dem kräftigsten Schwunge nach vorn rückgängig nach dem Ziele hinaus, wohin sie dann den Stein fahren läßt."

Die zweite Art des Werfens, der „**Heb- oder Schockwurf**", wird uns klar, wenn wir uns einen Diskuswerfer vorstellen; auch beim Kegeln, beim Ball- und Stabzuwerfen kommt er in Anwendung.

Guts Muths beschreibt denselben gleichfalls in seinem Turnbuch und sagt davon: Linker Fuß gerade aus, rechter quer hinter ihm. Der (rechte) Wurfarm macht mit dem Stein, im Ruhestand der Füße, gestreckt einen Schwung vorwärts hinaus bis zur vollen Gesichtshöhe; von da wird er schnell rückgängig, d. h. er macht den Schwung wieder rückwärts, wobei aber der rechte Fuß in demselben Augenblick einen Schritt vorspringt. Aus dem hinterwärts gemachten Aufschwunge schwingt sich die Faust mit voller Schwungkraft sodann wiederum nach vorn hinaus, wobei der linke Fuß schnell vorspringt und,

*) Turnbuch für die Söhne des Vaterlandes. 1817.

so wie dieser den Boden berührt, entläßt die Faust den Stein in einem Bogen durch die Luft zum Ziele.

Als dritte Wurfart bezeichnen wir den „**Stoßwurf**", nach Jahn ein Werfen, bei dem bloß durch Ausstreckung des vorher gebogenen Armes der Wurf geschieht. Diese Wurfart kommt insbesondere bei der volkstümlichen Wettübung des Steinstoßens und bei Spielen mit dem großen Balle zur Anwendung. Auch bei allen Fußballübungen wird der Ball durch Stoß in Bewegung gesetzt.

Die vierte und letzte Wurfart bildet der „**Schleuderwurf.**" Er findet gewöhnlich dann Anwendung mit dem Balle, wenn letzterer mit einem Riemengriff versehen ist. Aber auch ohnedies bietet der Schleuderwurf mit dem großen Balle eine vortreffliche Armübung.

„Man hält zu dem Zwecke den Ball zwischen der stark gegen den Unterarm gebeugten Hand und der unteren Hälfte des Unterarms und schwingt den Wurfarm nicht in einer Ebene, die parallel zur Längenachse des Körpers steht, wie beim reinen Schockwurf, sondern in einer solchen Ebene, die etwa unter einem Winkel von 45° zur Längenachse des Körpers liegt. Dabei dreht sich beim „Ausholen" zum Wurf der Körper etwas rechts um seine Längenachse."
Hermann.

Die Bewegung, welche durch das Ballwerfen hervorgerufen wird, geschieht im **Flug.** Hinsichtlich der Richtung der Bewegung erfolgen die Übungen in die

Höhe, in die Weite, in die Höhe und Weite zugleich und nach einem Ziele. Wird der Ball jemand zugeworfen, so kann der Flug auch durch Zurückstoßen unterbrochen und demselben eine andere Richtung gegeben werden, wie beim Grenzballspiel.

Dem Fluge folgen Fall und Fang.

Der **Fall** wird durch die eigene Schwere des in Flug gebrachten Balles oder durch das Zurückprallen desselben von irgend einem Gegenstande bewirkt. Man nennt Übungen mit dieser Anordnung „Prallballübungen". Der Gegenstand, von welchem der Ball abprallen soll, kann vor, hinter, neben, oben oder unter den Übenden sich befinden.

Der **Fang**, welcher verhindert, daß der Ball zu Boden fällt, erfolgt wie der Wurf entweder mit beiden Händen oder mit einer Hand. Der Ball kann hiebei mit ein und derselben Hand geworfen und gefangen werden, oder es wechseln in der Thätigkeit des Werfens und Fangens beide Hände ab.

Um die Ballübungen einzuteilen, unterscheiden wir zwischen Übungen mit kleinen Bällen und Übungen mit großen Bällen. Die kleinen Bälle dienen insbesondere zum Ballwerfen und -Fangen, und man nennt sie kurzweg Handbälle. Im Gegensatz zu diesen kann man die großen, resp. größern Bälle Fuß- und Schleuderbälle heißen.

(1. Untergattung.) Übungen mit kleinen Bällen.

Sie schärfen das Auge, lehren rasch den Raum messen, machen die Hand griffgeschickt und schaffen dem Körper in wechselvoller Bewegung Sicherheit, Behendigkeit und Zierlichkeit. Sie beschäftigen vielseitig, ermüden aber nur langsam und sind deshalb zunächst im Mädchenturnen mit großem Nutzen zu verwenden.*)

Bei den Übungen mit kleinen Bällen kommt zunächst die Art des Griffes in Betracht, ob nämlich die Übung mit Ober-, Unter- oder Gegengriff (beider Hände) auszuführen ist. Während der Übung bleibt der Griff entweder der gleiche, oder er wird geändert.

Die beim Werfen mit kleinen Bällen bevorzugten Wurfarten sind der Schockwurf und der Schwungwurf.

Beim Schockwurf ist, namentlich wenn der Ball wieder gefangen werden soll, darauf zu achten, daß beim Werfen die Finger gegen den Daumen hin schnellen, wodurch dem Ball eine rotierende Bewegung gegeben wird, die die Sicherheit im Auffangen erhöht. Der Schwungwurf wird sowohl als Kern- wie als Bogenwurf angewendet. Sämtliche Übungen erfolgen in die Höhe, in die Weite oder nach einem Ziele. Die Richtung der Bewegung geht ferner entweder nach oben oder nach unten oder nach einer Seite. Hiebei verbleibt die Flugline entweder an der gleichen Seite, vor hinter oder neben dem Körper, oder sie wechselt von der einen Seite zur andern.

---

*) Direktor G. H. Weber. Ballübungen. München 1877.

An Stelle des Werfens kann der kleine Ball auch durch Schlag oder Stoß in Bewegung gesetzt werden. Hierbei beteiligt sich entweder nur eine Hand oder beide und zwar mittels der inneren oder äußeren Handfläche. Stoß und Schlag lassen sich indessen nach Belieben wiederholen, wodurch die Bälle fortgesetzt in Bewegung erhalten werden können. Die Hand- und Fingergelenke sind hiebei entweder gestreckt oder gebeugt.

Die Art und Weise, wie der Ball von der Hand entfernt wird, und das Fangen können in vielseitigen Wechsel mit einander gebracht werden.

Bei den Schockwurf-Übungen mit kleinen Bällen sind die Arme in der Regel mäßig gegen die Brust gebeugt; doch kann auch jede andere Beug- oder Streckhalte als Ausgangszustand angeordnet werden. Während der Übung kann die Armhaltung entweder dieselbe bleiben oder mit einer anderen wechseln.

Die Zustände des Körpers bei diesen Übungen sind das Stehen (Knieen, Sitzen, Liegen), das Gehen, Hüpfen (Laufen) und das Drehen.

Für die Anordnung derselben sind außerdem noch folgende Gesichtspunkte von Belang:

1) Je ein Schüler übt
   a) nur mit einem Balle
   b) mit zwei oder mehreren Bällen.
2) Mehrere Schüler üben
   a) nur mit einem Balle
   b) mit mehreren Bällen.

In Beziehung hierauf ergeben sich viele Übungsfälle. Ferner können die Übungen in der Ausführung namentlich durch die Beiordnung gewisser turnschickiger Thätigkeiten erschwert werden, wie durch zugeordnetes Kniewippen, Rumpfbeugen, durch Armbewegungen u. s. f. Auch mit Ordnungsübungen läßt sich das Ballwerfen und -Fangen in Verbindung bringen und zu reigenartigen Übungen gestalten. Als besonderer Übungsfall ist noch das Abschnellen des Balles vom Ellenbogengelenke zu erwähnen.

(2. Untergattung.) Übungen mit großen Bällen.

Große, bezw. größere Bälle ohne Handgriff eignen sich besonders zu Fußballübungen, weswegen sie als **„Fußbälle“** bezeichnet werden. Dieselben werden am besten mit der inneren Kante eines Fußes fortgestoßen, um sie in raschestem Wechsel rollend nach den verschiedensten Richtungen zu treiben. Aufgestoßen mit der Fußspitze, wird der Fußball übrigens auch in fliegende Bewegung versetzt, wie beim Turmballspiel.

Sollten größere Bälle zum Werfen dienen, so werden sie zuweilen mit einem Handgriff oder Lederriemen versehen, um sie leichter fassen zu können. Dieselben werden alsdann **„Schleuderbälle“** genannt. Dies schließt jedoch nicht aus, daß auch mit Bällen ohne Riemengriff der Schleuderwurf ausgeführt werden kann, wie schon Seite 5 erwähnt worden ist. Außer dem Schleuderwurf kommen

bei diesem Geräte je nach der Übungsart noch sämmtliche Wurfarten, wie der Schock-, Stoß- und Schwungwurf und zwar letzterer nach seinen beiden Ausführungsweisen, in Anwendung.

Der Übungsgattung „Ballübungen" schließen sich hier zunächst „Kugel- und Scheibenübungen" an.

Kugelübungen für die Zwecke des Schulturnens sind bis jetzt wenig in Gebrauch gekommen. Mehr als da aber haben sie im gesellschaftlichen Leben Eingang gefunden.

Auch die Kugelübungen lassen sich einteilen in Übungen mit kleinen Kugeln und in Übungen mit großen Kugeln.

Die Spiele mit kleinen Kugeln finden ihre Anwendung namentlich im jüngeren Kindesalter, ohne daß sie besonders eingeübt und gelehrt zu werden brauchen. An Stelle der Kugeln und „Schusser" treten auch zuweilen Nüsse, Eicheln, Bohnen, Erbsen, Glucker, Steinchen, Schneckenhäuschen u. s. f.

Die Spiele mit großen Kugeln eignen sich mehr zu Gesellschaftsübungen Erwachsener, wie Kugelwerfen, Kugelschlagen (mit einem Schlägel), Billard, Kegelspiele, Sacktreiben (Kugelschwingen).

Unter den **Scheibenübungen** ist das altgriechische Diskuswerfen*) im Schulturnen trefflich verwendbar. Als Hauptübung gilt der Weitwurf, der als Kraftprobe anzusehen ist. Auch das Parteispiel „Tag und Nacht" läßt sich zu den Scheibenübungen zählen. Als verwandte

*) Chr. Kohlrausch. Der Diskus. Leipzig 1882.

Übung erwähnen wir endlich das in Altbayern so beliebte „Eisschießen“ — ein Schleudern mittels des sogenannten Eisstockes nach dem Ziele.

(2. Gattung.) **Stabübungen.***)

Geräte stangenförmig. Übungsarten: Stabübungen ohne und mit Schwung; Kampf- und Wurfübungen; Verbindungen mit anderen Körperübungen; Stabreigen.

Erscheinen schon durch die bloße Belastung mit dem Stabe die Übungen bedeutungsvoller, so bietet das eigentliche Stabturnen auch noch eine große Menge besonderer Übungsformen dar, die den Schülern nützliche Fertigkeiten vermitteln. Letztere, dem Körper Kraft und Gesundheit verleihend, führen insbesondere zu Geschmeidigkeit, Gelenkigkeit und Ebenmaß der Glieder und zu einer guten Haltung des ganzen Körpers. Sie wecken und fördern in der Jugend den Sinn für gemeinsames Arbeiten und Ausharren, für Rhythmus und Schönheit der Übungen. In dieser Hinsicht eignet sich das Stabturnen auch trefflich zu öffentlichen Vorführungen (bei Schulfesten) und zur Beurteilung der Leistungen von Schülermassen. Die Beschaffenheit des Stabes führt ferner zur Pflege von Waffenübungen, welche verständigen und reiferen Schülern die erforderliche Einsicht in die Bedeutung der Turnübungen für das praktische Leben und für die bald an sie herantretenden Pflichten gegen das Vaterland gewährt.

Je nachdem man sich bei den Stabübungen kurzer oder langer Stäbe bedient, teilt man sie ein in Übungen mit kurzen oder in Übungen mit langen Stäben.

(1. Untergattung.) Übungen mit kurzen Stäben.

Die Geräte sind die gewöhnlichen (eisernen) Turnstäbe von 80 bis 100 cm. Länge. Die mit ihnen zur

*) Siehe Prof. Dr. O. H. Jäger. Neue Turnschule. Stuttgart 1876.

Ausführung gelangenden Übungen stimmen der Hauptsache nach mit den Armbewegungen überein, wie sie sich aus den Gelenken der Schulter, des Ellenbogens und der Hand ergeben. Sie beruhen demnach im Heben und Senken, Beugen und Strecken, Drehen und Kreisen der Arme und ihrer Gliederung.

Kommt hiebei das Verhalten der Arme einander gegenüber in Betracht, so lassen sich die Stabübungen anordnen als solche mit gleicher und als solche mit ungleicher Armthätigkeit.

Beachten wir die Stelle, an welcher der Stab gefaßt wird, so unterscheiden wir den Griff einer Hand oder beider, nur an einem Ende oder an beiden (mit je einer Hand) und endlich den Griff innerhalb und außerhalb der Mitte.

Die Art und Weise, wie die Hände den Stab fassen, geschieht entweder mit Speich-, Rist-, Kamm- und Ellengriff oder mit ungleichem Griff (beider Hände). Während der Übung bleibt der Griff in der Regel derselbe, kann aber auch mit einer Hand oder mit beiden geändert werden. Vollzieht sich der Griffwechsel ohne vorheriges Aufgeben der Fassung, so erfordert die Übung ein Unterarmdrehen, wie es beim „Stabwinden" der Fall ist.

Jene Haltungen des Stabes am Anfang und Schluß der Bewegung, welche für die durchzuführenden Stabübungen die Ausgangszustände bilden, bezeichnet man als „Stabgriffe."

Wir unterscheiden deren drei:

1) Stab bei Fuß — auf dem Boden aufstehend oder nicht aufstehend, einschließlich der Fassung des Stabes in der Mitte mit wagrecht vorgerichtetem Unterarm — Stabhaltung senkrecht und schräg;

2) Stab quer vorn oder hinten her — bei der Fassung mit beiden Händen, mit engem oder weitem Griffabstand, bei gestreckten oder gebeugten Armen — Stabhaltung wagrecht;

3) Stabschultern — Stabhaltung senkrecht.

Bei den Stabübungen kann entweder die Stabhaltung oder die Armbewegung mehr in Betracht kommen.

Was die Stabhaltung anbelangt, so richtet sich die neue Haltung zur ursprünglichen entweder senkrecht oder wagrecht oder schräg; der Stab verbleibt hiebei entweder an der gleichen Leibesseite, oder er wird an eine andere Seite gebracht. Auch die Längenrichtung des Stabes, sowie die Lage desselben nach Höhe und Tiefe kann die gleiche bleiben oder verändert werden.

In Bezug auf die Armbewegung ist die Ausführungsweise hervorzuheben. Einmal erfordert Zweck und Art der Übung eine langsame und ruhige Ausführung, und wir bezeichnen sie als „**Stabübung ohne Schwung.**“ Ein andermal ist eine rasche, schwung-, stoß- und ruckartige

Ausführung am Platze, gemäß welcher wir sie als **„Stabübung mit Schwung"** bezeichnen (**„Stabschwünge."**).

Hinsichtlich der Art und Ausführungsweise haben einzelne Stabübungen in der Praxis bestimmte Bezeichnungen erhalten, von welchen die wichtigsten hier genannt werden sollen: Stabheben, Senken, Führen (in wagrechter Ebene), Überheben, Umlegen, Armkreuzen, Übersteigen, — (Stabübungen ohne Schwung) — Winden, Schnellen, Stoßen, Schwingen, Schwenken — (Stabübungen mit Schwung) — Werfen — Fechten (Hiebe und Stöße), Ziehen, Schieben, Ringen (Kampfübungen).

Bei dem **Stabwerfen** unterscheiden wir das Stabzuwerfen aus der senkrechten Stabhaltung — mit Schockwurf im Kreise, in Gegenstellung — und das Stabwerfen nach Höhe und Weite, sowie nach dem Ziele aus der wagrechten Stabhaltung — mit Schwungwurf als Kern- oder Bogenwurf — aus dem Stand oder mit Anlauf.

Auch übt man bei jüngeren Schülern das Holen, Tragen und Zurückbringen, das Niederlegen und Aufheben des Stabes, sowie das Hüpfen über zu Boden gelegte Eisenstäbe.

In Bezug auf die Anordnung von Stabübungen lassen sich folgende Fälle unterscheiden:

1) Je ein Schüler übt
   a) (in der Regel) nur mit einem Stabe,
   b) mit mehreren Stäben;
2) mehrere Schüler üben
   a) nur mit einem Stabe,
   b) mit mehreren Stäben.

Besonders wirkungsvoll werden die Stabübungen durch ihre Verbindung mit anderen Körperübungen. Hierzu eignen sich namentlich die verschiedenen Beinübungen, so die Stellungswechsel, das Schreiten mit dem Kniebeugen und Drehen, die Rumpfübungen u. s. f. Auch mit Ordnungsübungen und in Form von Reigen lassen sich die Stabübungen passend in Verbindung bringen. Der Stab kann ferner als Stützgerät, zu Widerstandsbewegungen und zu Übungen mit gegenseitiger Unterstützung in zweckmäßiger Weise verwendet werden. Die Übungen von Ort, wie Gehen, Laufen, Springen werden häufig zum Zwecke der Belastung mit Stäben ausgeführt.

Zu den Übungen mit kurzen Stäben rechnen wir noch den sogenannten „Hölzerkampf." Die hiezu dienenden Geräte bilden stabförmige, etwa zwei Faust lange griffige Hölzer (Pflöcke), welche man zum Ziehen mit einer Hand oder zum Entwinden aus der Hand des Gegners verwendet.

(2. Untergattung.) Übungen mit langen Stäben.

Lange Stäbe (Stangen) dienen zuweilen dazu, gleiche

(oder auch entgegengesetzte) Bewegungen mit einem von einer Mehrzahl von Übenden gemeinsam gefaßten Stabe zur Ausführung zu bringen. Auch können zwei Stangen zu diesem Zwecke gleichzeitig gefaßt werden. Die Übungsmöglichkeiten sind hiebei jedoch ziemlich beschränkt.

Als Übungsbeispiele bezeichnen wir das Heben und Senken des Stabes nach verschiedenen Richtungen, das Überheben und die Kampfübungen im Ziehen und Schieben.

Zu den Übungen mit langen Stäben zählen wir ferner das **Gerwerfen.**

Der Ger besteht aus einem griffigen, kopfhohen Stabe und wird am besten aus schwerem Holze hergestellt. Wenigstens soll das eine Ende des Wurfstabes, das zum Treffen bestimmt ist, mit einem Eisen-Beschlag oder einer eisernen Kapsel (Spitze) versehen sein.

Die Fassung zum Gerwerfen erfolgt mit Speichgriff in der Mitte des Stabes. Man bedient sich hiebei des Schwungwurfes mit den Armbewegungen zum Kern- und Bogenwurf. Dem Abwurf geht das Aufheben des Gers in Blickrichtung und das Zielen, das Zurückstrecken des (rechten) Armes und das Vortreten des (linken) Beines im Moment des Werfens voraus (vergl. S. 3). Die Übungen werden entweder aus dem Stand oder mit Anlauf ausgeführt. Hauptübung ist der Zielwurf.

Seit mehreren Jahren haben auch die Übungen im sogenannten **„Keulenschwingen"** *), welche wir an dieser Stelle nennen wollen, an manchen Orten Aufnahme gefunden. Dieselben sind nicht wenig dazu geeignet, die Kraft und Gewandtheit der Turner in hohem Grade zu steigern.

Das sogenannte **Stabspringen** findet seine Stelle unter den Übungen **an** Geräten.

(3. Gattung.) **Hantelübungen.** *)

Geräte kolbenförmig, Kugel= und Stangenform vereinigt. Übungsarten: Übungen ohne und mit Schwung; Verbindungen mit anderen Körperübungen; Gewichtestemmen.

Die Hantelübungen sind entweder wie die Stabübungen bloße Armübungen, oder sie treten in Verbindung mit anderen Körperübungen (Freiübungen, Springen) auf. Man bedient sich der Hanteln vielfach zur Belastung, beim Sprung insbesondere zur Verstärkung des Schwunges. In gleicher Weise benützten schon die alten Griechen dieses Gerät, nämlich teilweise zu bloßen Armübungen, teilweise zur Einübung und Pflege des Sprunges.

Die eigentlichen Hantelübungen sind nichts anderes als Übungsfälle, wie sie sich aus den Gelenken der

---

*) Aug. Lang. Illustrirter Leitfaden für das Keulenschwingen. Chikago.

**) Siehe Dr. O. H. Jäger. Turnschule für die deutsche Jugend. Leipzig 1864 (alte Turnschule.)

Arme ergeben; sie bestehen also im wesentlichen im Heben und Senken, Drehen und Kreisen, Beugen und Strecken der Arme und ihrer Gliederung.

Was die Ausführung anbelangt, so unterscheiden wir ebenso wie bei den Arm- und Stabübungen bald eine langsame, bald eine schnellere, ruck- oder stoßartige Bewegung, also **„Hantelübungen ohne Schwung“** und **„Hantelübungen mit Schwung.“** Letztere werden **„Hantelschwünge“** genannt.

Zum sogenannten **Gewichtstemmen** sind wohl größere Hanteln (Kugelstäbe) am besten geeignet.

Verwandte Übungen bilden noch das volkstümliche und schon von unseren altdeutschen Vorfahren eifrig gepflegte **Steinstoßen** und **Steinstemmen.**

(4. Gattung.) **Seil- und Tauübungen.**

Geräte seilförmig. Übungsarten: Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen, Drehen; ohne oder mit Seilschwung; Taukampf.

Die beiden Schwungseile sind Turngeräte, welche den Anlagen und Neigungen des weiblichen Wesens in allen Beziehungen so recht von grund aus entsprechen. Bald fördern sie mehr die Gewandtheit, bald mehr die Kraft und Ausdauer und sind ein treffliches Bildungsmittel zur körperlichen Anmut und Stärke.*)

Die **Kurzseilübungen** sind bei den Mädchen besonders beliebt und ihnen zum teil schon vor der Schulzeit bekannt. Die Übenden schwingen in der Regel selber das Seil, indem sie es an beiden Enden, welche mit hölzernen Griffen abschließen, fassen. Während Anfänger

*) W. Jenny. Schwungseilübungen. Hof 1882.

noch ein umfangreiches Armkreisen nötig haben, bewirken Geübtere den Schwung fast nur mit den Händen. Allmählich soll jeder überflüssige Kraftaufwand vermieden werden. Die Hauptübung mit dem Kurzseil ist das Hüpfen (Laufen) mit Seilschwung.

Die Seilschwünge teilen sich zunächst in solche mit Durchschlag rückwärts, und in solche mit Durchschlag vorwärts. Die Hände sind hiebei in Hüfthöhe gehalten.

Der Seilschwung vorwärts erfordert die Haltung des Seiles hinter dem Körper, jener rückwärts die Haltung desselben vor dem Körper. Weitere Fertigkeiten im Seilschwingen ergeben die Übungen, das Seil mit beiden Händen in einer senkrechten oder schiefen Ebene vor oder neben dem Leibe und in horizontaler Ebene über dem Kopfe zu schwingen. Gleiches kann mit einer Hand, beide Griffe von derselben gefaßt, geschehen. Schwierigere Übungen sind jene, wobei das Seil keinen vollständigen Kreis beschreibt, sondern vor oder hinter dem Körper etwa zur Schulterhöhe aufgeschwungen wird („Halbkreisschwingen)".

Das Schwingen wird alsbald mit dem Hüpfen in Verbindung gebracht. Letzteres erfolgt am leichtesten mit beiden Beinen, muß aber auch auf nur einem Beine, sowie im Geh- und Laufschritt geübt werden. Insbesondere sind die verschiedenen Hüpfweisen einzuüben. Denselben werden nicht selten Armthätigkeiten und Drehungen beigefügt.

Je nachdem die Übungen ohne oder mit Fortbewegung stattfinden, sind sie Kurzseilübungen an oder von Ort.

Fassen wir die Anzahl der Beteiligten ins Auge, so teilen sich diese Übungen wieder in solche, welche sich für eine Mehrzahl von Schülern, und in solche, welche sich nur als Einzelübungen eignen.

Ferner sind die Übungen von Paaren und Mehreren mit nur einem Seil zu nennen und die Übungen mit dem kurzen im langen Schwungseil. Im letzteren Falle können die Übungen wiederum solche sein, bei welchen das lange Seil den Übenden fußwärts entgegengeschwungen wird, und solche, bei welchen es den Übenden kopfwärts entgegengeschwungen wird.

Bei den **Langseilübungen** wird das Seil gewöhnlich in Kopfhöhe der Kinder mit einem Ende an einem Ständer befestigt, zuweilen auch von einem Schüler gehalten.

Der Schwung erfolgt in zweifacher Art, entweder kopfwärts oder fußwärts den Übenden entgegen. Schwingt der Lehrer das Seil mit der rechten Hand, so findet im ersteren Falle ein Unterarmkreisen links, im letzteren ein solches rechts statt.

Bei den Seilschwüngen ist das harte Aufschlagen durchaus zu vermeiden; hingegen darf das Seil den Boden leicht streifen oder, ohne ihn zu berühren, über

denselben hinwegkreisen. Letztere Art des Schwunges eignet sich namentlich für geübtere Schüler.

Bei den Seilschwüngen ist ferner die Richtung ins Auge zu fassen, in welcher die Schüler sich gegen die Schwingungsachse des Seiles bewegen sollen. Dieselbe kann nämlich eine senkrechte oder schräge sein. Die Übenden können hiebei in einer kreisförmigen, ovalen oder winkeligen Bahn ziehen, welche gewöhnlich durch den Punkt läuft, in welchem das Seil den Boden streift. Damit der Lehrer die Schüler nie aus den Augen verliere, ordne er an, daß das Ziehen der Schüler um den Ständer herum erfolge, an welchem das Seil befestigt ist. Nur in Ausnahmefällen wird ein Ziehen um den Lehrer herum am Platze sein.

Nach den Übungsarten unterscheiden wir zunächst solche mit nur einem Seil, ferner solche mit zwei oder drei Seilen und endlich Verbindungen von Übungen mit dem kurzen und langen Schwungseil.

Die Übungen, wie sie hiebei in Anwendung kommen, bestehen im Gehen, Laufen oder Hüpfen beim ruhig gehaltenen, beim leicht hin und her bewegten und beim umgeschwungenen Seil. Hiemit treten sowohl besondere Arm- als Beinthätigkeiten, Drehungen und Ordnungsübungen in Verbindung.

Die Übungen an **zwei Seilen** teilen wir in solche, bei welchen die Seile **nahe** neben einander geschwungen

werden, und in solche, bei welchen die Seile **entfernt** von einander geschwungen werden. In beiden Fällen lassen sich die Übungen wie bei einem umgeschwungenen Seile durchführen. Hieran reiht sich noch der Lauf durch **drei** entfernt von einander geschwungene Seile.

Außer dem **Lauf** durch das umgeschwungene Seil ist das **Hüpfen** bei den Übungen mit dem langen Schwungseil als Hauptübung ins Auge zu fassen. Auch hier wird das Hüpfen nach seinen verschiedenen Arten durchgenommen, und es tritt außerdem mit bestimmten Armthätigkeiten, mit Drehungen und Ordnungsübungen in Verbindung.

Die **Langseilübungen** sind teilweise solche an Ort, teilweise solche von Ort. In letzterem Falle lassen sich auch Übungsfälle anordnen, bei welchen das Seil selbst von Ort bewegt wird, wie bei den Übungen mit Fortbewegung des Seiles im Kreise.

Die Hüpfübungen an **zwei langen Schwungseilen** teilen wir wieder in solche, bei welchen die Seile **nahe** neben einander geschwungen werden, und in solche, bei welchen sie **entfernt** von einander geschwungen werden.

Das Hüpfen erfolgt hiebei über beide Seile und kann verschiedener Art sein. Es läßt sich gleichfalls mit Armthätigkeiten, mit Drehungen und Ordnungsübungen durchführen. Hieran reihen sich ferner Übungen im Laufen und Hüpfen durch zwei entfernt von einander in un-

gleicher Richtung geschwungene Seile, Übungen im Hüpfen und im Laufen und Hüpfen über drei entfernt von einander geschwungene Seile.

Die Übungen im **Ziehen** können außer an kurzen und langen Stäben auch am **Ziehtau** vorgenommen werden (Taukampf). Sie sind hiebei teils Übungen einzelner, welche ihre Kräfte gegenseitig messen, teils Massenübungen von Parteien, welche unter Berücksichtigung der Körperstärke der Übenden zu bilden sind.

Nachdem wir die Übungen mit Geräten als solche charakterisirt haben, bei welchen die Geräte als fremde Körper in Bewegung gesetzt werden, so rechnen wir in letzter Richtung zu dieser Übungsordnung noch die Übungen im Tragen, Heben, Ziehen, Schieben rc. rc. von **Turngenossen**, welch letztere gleichsam die Stelle von Geräten vertreten. (Vergleiche auch Bockspringen, Reiterball u. a. m.)

2. Ordnung.

Übungen an Geräten.

Während bei den Übungen mit Geräten die Übungsmöglichkeiten nur in freierer Weise von den Geräten abhängig sind, erfordern die Übungen an Geräten eine bestimmte Abhängigkeit der Übungsmöglichkeiten von den Geräten. Dort waren es die Geräte, die in Bewegung gesetzt wurden; hier soll sich der Körper selbst in Beziehung zum Geräte in Bewegung setzen. Darum sind die hierbei zur Anwendung kommenden Vorrichtungen gewöhnlich feststehende, (wenigstens auf die Dauer der Übung); oder sie sind, wenn auch beweglich, doch an einem ihrer Teile befestigt.

Die Summa aller Übungsthätigkeit an Geräten besteht im Beugen, im Strecken, im Liegen und Drehen einzelner Leibesteile, sowie des ganzen Körpers. Hierbei geben die Übenden ihren natürlichen Standpunkt auf dem Boden teilweise oder gänzlich auf kürzere oder längere Dauer auf, um in einem der Zustände des Stemmens oder des Hangens oder in einem gemischten Zustande den Körper zu üben. Es läge nun nahe, darnach die Einteilungsgründe für die Übungen festzustellen. Da aber die genannten Thätigkeiten in turnerischen Übungen selten rein, vielmehr meistens in Verbindung mit einander vorkommen, also im großen und ganzen nicht trennbar sind, so können sie für uns auch keine wesentlichen Un-

terscheidungsmerkmale für die Einteilung der Übungen bilden. Es erweist sich hiemit der Seite 32 Band I gegebene Einteilungsgrund, das **Gerät**, auch für diese Übungsordnung als völlig zutreffend.

Hingegen betrachten wir die reinen Thätigkeiten des Stemmens und des Hangens, sowie die gemischten Thätigkeiten des Stemmens und Hangens, des Stemmens und Liegens, des Hangens und Liegens als die gewöhnlichen Ausgangszustände zum Turnen **an** Geräten.

Unter **Stemmen** verstehen wir jenen Zustand, bei welchem der Körper durch die Streckkraft des Leibes auf einer künstlichen Unterstützungsfläche getragen wird. Hierbei sind entweder nur die oberen oder nur die unteren Leibesteile oder auch beide zugleich beteiligt, wie letzteres beim Liegestütz und Liegehang der Fall ist. Der Schwerpunkt des Körpers befindet sich bei Stemmthätigkeiten über der Unterstützungsfläche.

Das **Hangen** kennzeichnet jenen Ausgangszustand, bei welchem der Körper durch seine Beugkraft an einem Gegenstand schwebend festgehalten wird. Der Hang erfolgt zumeist an den Händen und Armen, seltener an den Beinen, zuweilen auch an Armen und Beinen zugleich. Der Schwerpunkt des Körpers liegt unter der Unterstützungsfläche.

Manchmal erfordert eine Übung als Ausgangszustand Stemmen und Hangen zugleich, bezw. Liegen und Stemmen, Liegen und Hangen: das Zusammenwirken zweier solcher Thätigkeiten ergibt den **gemischten Zustand,** wie beim Klettern, beim Liegestütz und Liegehang. Der Schwerpunkt des Körpers kann alsdann sowohl über wie unter der Unterstützungsfläche ruhen.

Die Übungen **an** Geräten lassen sich im wesentlichen unter drei Gesichtspunkten zusammenfassen. Sie sind

1) solche, bei welchen die Übenden in einem der genannten Ausgangszustände auf kürzere oder längere Zeit ruhig verharren, wie bei Dauerübungen;

2) solche, bei welchen Bewegungen, sogenannte „bei- oder zugeordnete Thätigkeiten" darin auszuführen sind, ohne daß der gedachte Zustand aufgegeben wird, und

3) solche, bei welchen die Übenden aus einem Zustand in einen andern übergehen.

Was die „beigeordneten Thätigkeiten" betrifft, so mögen dieselben durch folgende Aufgaben veranschaulicht werden: Übungen im Stehen mit Armbewegungen; Übungen im Streckstütz oder Streckhang und Schwingen mit Beinthätigkeiten u. dgl.

In der Regel gehören diese Übungen zu solchen, die an der gleichen Stelle auszuführen sind, also zu deu Übungen an Ort. Bei manchen Übungen ist aber eine Ortsveränderung beabsichtigt, wie beim Gehen und Hüpfen auf künstlichen Vorrichtungen. Zuweilen ergibt sich auch eine Unterbrechung der Stemm- oder Hangthätigkeit im Fluge, wie es beim Springen und Niederspringen der Fall ist.

Die dritte Übungsform erfordert den Übergang von einem Zustand in einen anderen, ohne oder mit Unterbrechung (durch Niederspringen.) Solche Übergänge erfolgen z. B. vom Stand, Liegehang ꝛc. ꝛc. zum Hang oder Stütz und wiederum vom Stütz zum Hang, zum Liegehang u. s. f. Hieran schließen sich noch jene Übungen, welche durch kurzes Aufgeben der Hang- oder Stemmthätigkeit ein- oder beidseitig die Fortsetzung der gleichen Bewegungsart ermöglichen, wie beim Hangeln und Hangzucken, beim Stützeln und Stützhüpfen. Letztere Übungen können sowohl als solche an Ort wie als solche von Ort angeordnet werden.

In Bezug auf die **Körperhaltung** beim Turnen **an** Geräten unterscheiden wir drei Arten:

1) die aufrechte,

2) die wagrechte (und schräge),

3) die Sturzhaltung, bei welcher der Kopf abwärts gerichtet ist.

Aus einer dieser Haltungen in eine andere gelangen wir durch **Drehungen.** Diese Drehungen erfolgen entweder um eine von rechts nach links oder um eine von vorn nach hinten gehende Achse, wovon die erstere „Breitenachse", die letztere „Tiefenachse" genannt wird. Der Kürze halber können wir alle hieher gehörigen Übungen auch bezeichnen als „Sturzdrehen vor-, rück- oder seitwärts."

Die zum Betriebe der Übungen **an** Geräten zumeist im Gebrauch stehenden Vorrichtungen sind: Springel, Schwebegeräte (Stemmbaum), Bock, Pferd, (Kasten, Sprungtisch), Barren, (Schaukelreck) Reck, Ringe, Rundlauf, Leitern, Stangen und Taue.

(1. Gattung.) **Übungen am Schwebebaum (Stemmbaum).**

Gerät baumstammförmig mit allmählich sich verjüngendem freischwebendem Ende. Übungsarten: Steigen, Schwebestehen, Schwebegehen und -laufen, Hüpfen (Springen) und Drehen.

Das Wesen der Übungen am **Schwebebaum** und somit der **Schwebeübungen** kennzeichnet sich durch die Ausführung von Frei- (bezw. Handgerät-)Übungen auf ungewöhnlicher Fläche, wodurch eine Steigerung der Fertigkeiten in Erhaltung des körperlichen Gleichgewichtes auf beschränkter, schwankender oder verhältnismäßig glatter Unterstützungsfläche erzielt werden soll.

Zunächst ist das Aufsteigen, Absteigen, Niederspringen und Übersteigen zu üben.

Der **Schwebestand** erfolgt entweder als Seit- oder Querstand. Seitstand heißt er, wenn die Schulterlinien der Übenden in die Längsrichtung des Gerätes fallen; Querstand, wenn dieselben senkrecht auf die Längslinie des Gerätes gerichtet sind.

Die Art zu stehen im Schwebestand erfolgt entweder in der Grundstellung oder im Zehenstand, in der Schritt- (Spreiz-, Grätsch-)stellung, in der Kreuzschrittstellung oder im Hockstand auf einem Bein oder auf beiden.

Beigeordnete Thätigkeiten können sein sämtliche Kopf- und Rumpfübungen: als Beugen, Strecken, Drehen und Kreisen dieser Körperteile; ferner die Armübungen: als Heben und Senken in allen Halten (wie in der Rist-, Kamm-, Speich- und Ellenhalte), Drehen und Kreisen, Beugen und Strecken der Arme; endlich die Beinübungen: als Heben und Senken, Drehen und Kreisen, Beugen und Strecken der Beine.

Auch die Fassungen werden hier verwertet und dienen zugleich zur Erleichterung vieler Übungsfälle. Die Fassungen der Schüler im Querstand sind: Hände auf Schultern oder Hüften des Vordners; eine Hand auf die Schulter, die andere auf die Hüfte des Vordners und Handfassungen; im Seitstand: Händefassen; Arm in Arm; Hände auf die äußeren Hüften der Nebner;

Hände bei gestreckten oder gebeugten Armen auf die äußeren oder inneren Schultern der Nebner, ein= oder beidhändig; eine Hand auf die innere oder äußere Schulter des Nebners, die andere Hand auf die äußere Hüfte des Nebners; verschränkte Fassung vorlings und rücklings.

Einen besondern Übungsfall im Schwebestand ergibt noch der Schwebekampf, wobei zwei Übende in Gegenstellung sich befinden nnd durch Schläge (Stöße), die entweder nach Hand, Arm oder Schulter geführt werden, sich aus dem Gleichgewicht zu bringen suchen, (vergl. S. 74 Bd. I). Der Verlierende soll nach den Regeln des Niedersprunges abspringen.

Der **Schwebegang** erfolgt als solcher vor=, rück= oder seitwärts. Wir unterscheiden hiebei das Gehen mit Übertreten, mit Nachstellen, mit Zwischentritten, den Trittwechsel= und Wiegegang, den Zehen= und Hockgang.

Im Laufen üben wir den gewöhnlichen Lauf; den Lauf mit Beinspreizen nach vorn, seitwärts und nach hinten; das Wiege=, Schottisch= und Galopplaufen.

Das Hüpfen wird auf einem Beine und auf beiden geübt. Bestimmte Formen des Hüpfens eryeben noch das Schottisch=, Galopp=, Wiege= und Schwenkhüpfen u. s. f. Außerdem tritt das Hüpfen mit dem Gehen, mit dem Laufen, sowie mit dem Gehen und Laufen in Verbindung.

Als beigeordnete Thätigkeiten betrachten wir das Rumpfbeugen, das Armheben und Senken, die Armhebhalten, das Beinspreizen, das Bogenspreizen, das Knie- und Fersenheben, das Knie- und Fußwippen u. s. f.

Die Zustände des Stehens, Gehens, Laufens und Hüpfens treten ferner mit dem Drehen in Verbindung, und wir unterscheiden hiebei das Drehen im Schwebestand als in der Grundstellung, in der Schritt- (Grätsch-) und Kreuzschrittstellung — das Standdrehen kurzweg — und das Gang-, Lauf- und Hüpfdrehen.

Eine weitere Übungsart bildet das Vorbeischweben oder Ausweichen von zwei sich Begegnenden. Dieselben fassen sich bei den Schultern oder um den Leib, stellen beispielsweise das rechte Bein vor, so daß die inneren Fußkanten neben einander sich befinden, und vollziehen beide rasch eine halbe Drehung rechts mit Bogenspreizen des linken Beines.

Zuletzt sei noch erwähnt, daß der Schwebebaum auch zum Freispringen auf und über das Gerät, sowie zur Vornahme verschiedenartiger gemischter Sprünge zu gebrauchen ist.

Die Erschwerung der Schwebeübungen wird gewöhnlich durch allmähliches Höherrichten der Schwebegeräte bewirkt.

Nach Konstruktion ist dem Schwebebaum nächst verwandt der

Stemmbaum,

der zugleich mit jenem viele Übungsmöglichkeiten gemein

hat. In Ermangelung eines Schwebebaumes ist der Stemmbaum sogar mannigfach als Ersatz für ersteren zu gebrauchen, indem er sich gleichzeitig zur Vornahme von Schwebeübungen eignet. Außerdem gibt er ein schätzbares Gerät ab namentlich zur Vorbereitung jüngerer Leute für die Übungen am (breitgestellten) Pferd, Kasten und Barren, wie ja auch in der That die meisten Übungsmöglichkeiten sich mit jenen der genannten Geräte, zu welchen wir noch den Querbaum und das niedere Reck rechnen dürfen, decken.

Hinsichtlich der Übungen am Stemmbaum selbst mit Ausnahme der Schwebeübungen sei auf die übersichtliche Darstellung derselben am breitgestellten Pferde verwiesen.

Außer dem Schwebe- und Stemmbaum, eignen sich noch zu Schwebeübungen andere künstliche Vorrichtungen und Gerätschaften. Hierzu rechnen wir die Schwebepfähle, Stelzen, Schwebekanten, Schwebestangen, Schaukeldiele und künstlich hergestellte ebene oder mehr oder minder glatte Bodenflächen. Aber auch die natürliche Eis- und Wasserfläche bietet Gelegenheit zu äußerst beliebten, gesunden und vielseitig bildenden Schwebeübungen.

Die Übungen an **Schwebepfählen** sind gegenwärtig fast nicht mehr im Gebrauch. Hingegen wurden sie zu Guts Muths Zeiten mit Vorliebe gepflegt. Die Vor-

richtung selbst bestand aus Pfählen, die oben dicker als unten waren, und die so in der Erde befestigt sein mußten, daß sie nicht umfallen konnten.

Die **Stelzen** bestehen aus zwei leichten, reichhohen und nach oben sich verjüngenden Stangen, die mit dreieckförmigen Knaggen zum Zwecke des Auftrittes versehen sind, um darauf zu gehen.

Die **Schwebekanten** sind 4 bis 5 m. lange und $2\frac{1}{2}$ cm. dicke Bohlen, die mit der schmalen Kante am Boden (etwa auf eingekerbten Pflöcken) befestigt sind. Auf ihnen lassen sich verschiedene Schwebeübungen, namentlich die Schrittformen darstellen, welche, von Mädchen korrekt ausgeführt, allerliebst aussehen.

Unter **Schwebestangen** versteht man ähnliche Vorrichtungen, welche aber oben mehr abgerundet und etwas dünner als die Schwebekanten sind.

Das **Schaukelbrett** oder die **Schaukeldiele** besteht aus einem Brett, das aus mehreren Bohlen zusammengefügt ist. Dasselbe wird mit hinreichend starken Seilen entweder an der Decke des Turnsales oder im Freien an einem in bestimmter Höhe angebrachten Querbalken (für Rundlauf, Ringe, Kletterstangen oder Taue) befestigt, um damit zu schaukeln.

Künstlich hergestellte und mehr oder minder glatte **Bodenflächen** dienen auch öfters zu Schwebeübungen. So sehen wir auf solchen Flächen den emsigen Sports-

mann Schweberadfahrübungen mittels Velociped ausführen, während wir in gedeckter Halle auf sanft schimmernder Asphaltfläche zuweilen die Kunstfertigkeit und körperliche Anmut des Rollbahnfahrers zu bewundern haben.

Noch mehr zu Schwebeübungen geeignet finden wir die natürliche Eis- und Wasserfläche.

Die glänzend glatte **Eisfläche** gewährt durch den mit Schlittschuhen ausgeführten Eislauf*) einen herrlichen Anblick von dem unterhaltendsten und gesündesten Bewegungsspiel. Wir betrachten den Eislauf als eine sehr wichtige und wertvolle Schwebeübung, indem sie vortrefflich dazu geeignet ist, die körperliche Gesundheit, Gewandtheit und Kraft zu erhöhen, sowie die gefällige Bewegungsart und die Schönheit des Leibes zu fördern (als Eisübung vergl. noch „Eisschießen" S. 11).

Neben der Eisfläche ist namentlich die **Wasserfläche** für Schwebeübungen besonders günstig. Wir erinnern nur an die uralte Schwebeübung des Schwimmens**) (siehe vor allem Homers Odyssee.)

Dem den ganzen Körper stärkenden und belebenden Luftbad, welches der Eislauf im Winter gewährt, steht im Sommer die wohlthuende Einwirkung des Schwimmbades ebenbürtig gegenüber. Aber auch der Sportsmann

*) J. J. Weber. Das Schlittschuhlaufen, für Jung und Alt beiderlei Geschlechts dargestellt.

**) Kluge u. Euler. Lehrbuch d. Schwimmkunst. Berlin 1870.

findet auf der Wasserfläche sein Vergnügen, wie die herrlichen Ruderschauspiele der neuesten Zeit zur Genüge bezeugen.

(2. Gattung.) **Springen (am Schnursprunggestell).**

Das gewöhnliche Springen erfordert ein Schnursprunggestell, bestehend aus einem par Springständer (Pfeiler, Springel) und einer Springschnur; ferner benützt man eine Matte für weichen Niedersprung und ein Springbrett. Zur Übung des Weitsprunges bedient man sich gewöhnlich eines Springgrabens, zum Sturmspringen des Sturm- oder Schrägbrettes, zum Tiefspringen eines Tiefspringels (Vorrichtung hiezu), zum Stabspringen des Springgrabens und Springstabes. Im Freien verschafft man sich weiche Niedersprungstellen durch feinen Flußsand oder Gerberlohe. Übungsuntergattungen: Weit- und Hochsprung, (Weithochsprung), Tiefsprung, Brettsprung, Stabsprung.

Das Freispringen (vergl. auch S. 46 Bd. I) erfolgt in der Regel nach einem flüchtigen Beugen der Sprunggelenke mittels kräftigen Abschnellens vom Boden durch die Stemmkraft des Leibes über ein wirkliches oder gedachtes Hindernis hinweg.

Jeder Sprung enthält drei Momente, nämlich den Absprung, den Flug und den Niedersprung.

Der **Absprung** geschieht entweder mit beiden Füßen oder nur mit einem Fuße ohne oder mit Anlauf. Das Abspringen mit beiden Füßen erfolgt gewöhnlich aus der Grundstellung wie beim sog. „Standsprung", seltener mit Anlauf. Das vorausgehende Verhalten der Beine ist entweder gestreckt oder gebeugt. Der letztere Fall

ergibt das Springen aus der Hockstellung. Das Abspringen mit nur einem Fuße erfolgt manchmal aus dem Stande in einer Quergrätschstellung oder aus dem Stande auf einem Bein, ein andermal mit vorausgehendem Angehen, meistens aber mit Anlauf.

Beim Verhalten des Körpers im **Fluge** kommt es darauf an, ob die Beine gestreckt oder gebeugt, geschlossen oder gespreizt werden sollen, ferner ob der Rumpf aufrecht oder mit Bücken die gegebenen Hindernisse zu überwinden hat.

Der **Niedersprung** erfolgt in der Regel auf beide sich im Fluge schließende Füße, zuweilen auch nur auf einen Fuß (oder zum Sitz u. s. f.) Hiebei kommt in erster Linie das Ziel des Sprunges nach Weite, Höhe und Tiefe in Betracht und außerdem die Richtung der Bewegung, ob dieselbe nämlich erfolge nach vorne, nach hinten, nach der Seite oder in schräger Richtung.

Die beim Springen zu überwältigenden Hindernisse bestehen teilweise aus beweglichen und im Falle des Mißlingens unschädlichen Vorrichtungen, wie Springschnur, Kurz- und Langseil, Reif u. s. f., teilweise aber auch aus festen Gegenständen, wie Springgraben, Schwebe- und Stemmbaum, Bock, Kasten, Pferd u. a. m. Daß zur Vornahme von Springübungen über feste Gegenstände doppelte Vorsicht und Sicherheit der Übenden vonnöten ist, liegt auf der Hand.

Es ist in der Turnpraxis üblich, den einzelnen Gerätübungen gewisse einleitende Übungen vorausgehen zu lassen, welche zu jenen gleichsam einen Übergang bilden. Wir bezeichnen sie als **Vorübungen** und bemerken hiezu, daß wenn solche irgendwie von Wert und Belang sind, es dann beim Springen in erster Linie der Fall ist.

Als Vorübungen zum Springen dienen zunächst bestimmte Übungen ohne Gerät. Hieher rechnen wir Übungen im Zehenstand, im Fuß- und Kniewippen, in der kleinen und großen Kniebeuge, im Fersen- und Knieheben im Beinspreizen, im Laufen mit Beinspreizen, im Hüpfen mit Beinschluß an und von Ort, im Hinckhüpfen, im Hüpfen auf einem Bein im Wechsel mit dem anderen Beine, im Hüpfen im Hockstand u. dgl.

Hieran reihen sich Übungen mit Springbrett ohne Schnur. Wir geben hiezu zwei Formen.

1. Form: Sprung aus dem Stand mit geschlossenen Füßen. Ausführung:

1. Zeit: Zehenstand
2. „ Kleine Kniebeuge und Zurückstrecken der Arme.
3. „ Vorhochschwingen der Arme mit Auf- und Niederspringen zur Kniebeuge im Zehenstand.
4. Zeit: Vorsenken der Arme und Aufrichten zur Grundstellung.

II. Form: Spreizsprung aus der Quergrätschstellung.

Ausführung:

1. Zeit: Vor- oder Rücktritt eines Beines.
2. „ Zehenstand und Zurückstrecken der Arme.
3. „ Vorschwingen des hinteren und Sprungabschnellen des vorderen Beines, Schließen der gestreckt nach vorn gehobenen Beine im Fluge, Vornaufschwingen der Arme und Niedersprung zur Kniebeuge im Zehenstand.
4. „ Vorsenken der Arme und rasches Aufrichten zur Grundstellung.

Dieser Spreizsprung wird ferner geübt mit drei Angeh- oder Anlaufschritten und mit beliebiger Schrittzahl, die dem Sprunge vorausgehen. In letzterem Falle ist anzuordnen, daß der Absprung mit einem bestimmten Fuße erfolge.

(1. und 2. Untergattung.) Weit- und Hochsprung — Weithochsprung.

Ausführungsarten: Stand- und Anlaufsprung.

Die Erschwerung der Übungen im Stand- und Anlaufsprung erfolgt durch allmähliche Vergrößerung entweder der Weite oder der Höhe oder der Weite und Höhe zugleich.

Der **Standsprung** kann in seinen Unterarten erfolgen:

a) als Schlußsprung mit geschlossenen Fersen und zwar vorwärts, seitwärts und rückwärts

b) als Spreiz- oder Schrittsprung aus der Quergrätsch- oder Grundstellung mit Niederspringen zum Beinschluß

c) als Hocksprung aus der Hockstellung mit plötzlichem Strecken der Kniegelenke (und des Rumpfes) und

d) als Hinksprung aus dem Stand auf einem Bein mit Niederspringen auf das stemmfreie oder stemmende Bein oder auf beide.

Zunächst sind die Drehungen zu beachten, welche mit jedem Sprunge in Verbindung treten können. Sie erfolgen nach rechts oder nach links um die Längenachse des Körpers und zwar beim Spreiz- und Hinksprung entweder nach der Seite des abstoßenden oder nach der Seite des spreizenden, bezw. stemmfreien Beines.

Neben den Drehungen sind es im Standsprung die „zugeordneten Thätigkeiten," die beachtet werden müssen. Dieselben gelangen mittels der Arme, der Beine oder des Rumpfes zur Ausführung. Als Armübungen eignen sich: Armheben, -schwingen und -stoßen, sowie die Belastung der Arme durch Stäbe und Hanteln; als Beinübungen: Beingrätschen und -kreuzen, Knie- und Fersenheben, als Rumpfübungen: Rumpfbeugen (Bücken) und -strecken.

Auch das Ziel kommt zuweilen bei dem Springen aus dem Stande in Betracht, und wir unterscheiden alsdann ein Hoch-, Weit- und Weithochspringen.

Unter **Anlaufsprung** verstehen wir alle Übungen im Springen, bei welchen dem Abspringen mit einem Beine oder mit beiden zur Verstärkung des Abstoßes vom Boden ein Angehen, Anhinken, Anhüpfen oder Anlaufen vorausgeht. Darnach ließen sich Unterarten mit Angehen Anlaufen, Anhinken und Anhüpfen unterscheiden.

Als wichtigste Übung des Anlaufsprunges betrachten wir den Spreizsprung, welcher in der Ausführung jenem aus dem Stande entspricht. Er wird zunächst mit drei Angeh- oder Anlauftritten, hernach mit beliebigem Anlauf geübt. In allen Fällen hat der Absprung mit einem bestimmten Fuße zu erfolgen. Nur bei der Übung des gewöhnlichen Weit-, Hoch- und Weithochsprunges, bei welchem der Absprung mit einem Bein erfolgt und das Ziel vor allem in den Vordergrund gestellt wird, sieht man von dieser Regel ab.

Zu den Übungen des Anlaufsprunges gehören ferner noch folgende besondere Übungsarten:

a) Der Laufsprung mit fortgesetztem Überspringen von Schnüren, die in bestimmten Abständen von einander in einer Ebene aufgestellt sind. Die Ausführung kann mit Laufen vorwärts, rückwärts, und seitwärts, sowie mit Drehungen nach der Absprungstelle zurück erfolgen;

b) Der Sprung über zwei hinter einander aufgespannte Schnüre mit Steigerung der Höhe der

ersten oder der zweiten Schnur oder beider; außerdem mit Erweiterug des Abstandes zwischen beiden Schnüren;

c) der **Fenstersprung**, bei welchem der Körper durch die Bewegung des Sprunges zwischen zwei über einander aufgespannten Schnüren hindurchfliegen soll; diese Übung erfordert ein geschicktes Zusammenfalten des Rumpfes und der Gliedmaßen nach der Leibesmitte; die Erschwerung wird durch allmähliches Näherrücken der Schnüre entweder nach oben oder nach unten oder nach beiden Richtungen zugleich gegen die Mitte herbeigeführt;

d) der **Luftsprung**, welcher mit Drehungen um die Breitenachse des Körpers im Fluge erfolgt;

e) der **Hechtsprung** zum Stütz der Hände des Übenden bei eingezogenem Kreuz; auf die wagrecht gehaltenen Arme anderer;

f) der **Sprung zweier oder mehrerer** mit oder ohne Fassung bei Ausführung der gleichen oder einer anderen Sprungart;

g) das **Springen von Reihen und Säulen** mit Weiterlaufen nach erfolgtem Niederspringen.

Über die Ausführung des Anlaufsprunges mit Drehungen, mit Belastung und Beiordnungen siehe Standsprung Seite 39.

(3. Untergattung.) Tiefsprung.

Der Tiefsprung ist in der Regel **Standsprung**, doch wird er auch hie und da als **Anlaufsprung** be-

trieben, wie es z. B. am Springgraben der Fall sein kann. Er erfolgt aus der Hock-, Grund- oder Quergrätschstellung entweder vorn-, rück- oder seitwärts. Aus der Quergrätschstellung übt man namentlich den Spreizsprung. Hieher rechnen wir ferner den Tiefsprung aus dem Sitz mit Abstoß der Hände, sowie den Absprung aus dem Stütz oder Hang. Mit dem Sprung in die Tiefe kann endlich jener in die Weite und Höhe dadurch verbunden werden, daß im ersteren Falle die Schnur auf dem Boden weiter abgerückt wird, im letzteren Falle aber der Übende die Aufgabe erhält, vor dem Sprung in die Tiefe auch noch eine in einer bestimmten Höhe angebrachte Schnur oder einen Stab u. dgl. zu überspringen. Auch der unter den Anlaufsprüngen angeführte Luftsprung (mit einer Drehung um die Breitenachse des Körpers) kann als Tiefsprung aus dem Stand oder mit Anlauf ausgeführt werden.

Über Drehungen um die Längenachse und Beiordnungen zum Tiefsprung siehe Standsprung Seite 39.

(4. Untergattung). Brett- oder Sturmsprung.

Ausführungsarten: Sturmlaufen u. -springen auf allmählich steiler gestelltem Brett; Stand und Anlaufsprung.

Bei dieser Gattung kommt das sogenannte „Sturm- oder Schrägbrett" in Betracht, welches zu folgenden Übungen Veranlassung gibt:

Gehen, Laufen und Hüpfen bis zum oberen Ende, mit der Bewegung vorwärts, seitwärts oder rückwärts, auch in Verbindung mit Drehungen. Beispiele hiezu: Vorwärts hinaufgehen, rückwärts herab; rückwärts hinaufgehen, vorwärts herahlaufen; vorwärts gleichbeinig hinaufhüpfen, rückwärts herabgehen: gehen, laufen &c. auf die obere Brettkante und Schwebestehen u. s. f.

Standsprünge: Von dem oberen Ende vorwärts, seitwärts oder rückwärts mit Schluß- oder Spreizsprung, ohne oder mit Drehungen, Belastung, Arm- und Beinthätigkeiten abspringen.

Anlaufsprünge: Laufen zum Schwebestand auf der oberen Brettkante mit oder ohne Stabbelastung, Drehungen, Arm- und Beinthätigkeiten und Niederspringen; laufen auf die obere Brettkante mit verkürzten oder vergrößerten Schrittmaßen von drei, zwei oder einem Schritte und Spreizsprung in die Tiefe; letzterer auch bei vorgelegter Schnur mit Erschwerung der Übung in der Weise, daß entweder die Schnur vom Brette immer weiter abgerückt oder die Schnur-, bezw. Bretthöhe allmählich gesteigert wird; laufen mit beidbeinigem Niederspringen auf die obere Brettkante und Abspringen; dasselbe auch mit Arm- und Beinthätigkeiten (Seitgrätschen), mit Stabbelastung, Drehungen um die Breitenachse u. s. f.

Die Spring- und Laufübungen am Schrägbrett können auch erfolgen von zwei oder mehreren Turnern ohne oder mit Fassung.

Ebenso eignet sich dasselbe zur Vornahme gemischter Sprünge, wie einige Beispiele zeigen werden:

Beidbeiniger Sprung auf das Brett, Handstütz auf der oberen Kante, Absprung über diese mit Grätsche, Wolfsprung, Hocke, Kehre, Wende, Überschlag. Aus dem Stand vorlings vor der oberen Brettkante gelangt man zum Handstütz auf dieselbe. Hieran mag sich ein Sprung auf das Brett mittels Hocke, Wolfsprung, Grätsche, Kehre oder Wende anschließen. Auch aus dem Seitstand am Brette können Sprünge wie Kehre, Wende ausgeführt werden. Indessen eignen sich diese Übungen besser für andere Gerätvorrichtungen.

An die Übungen am Schnursprunggestell reihen wir jene im

Stabspringen

an. Diese Gattung kann übrigens auch zu den Übungen mit langen Stäben, wie zu jener im gemischten Sprunge gerechnet werden.

Der Springstab ist eine gut überreichhohe, griffige und tragfähige Stange, welche mit beiden Händen (rechte Hand oben) in doppelter Leibesbreite in der Regel mit Untergriff gefaßt wird. Aus der Quergrätschstellung oder mit Anlauf erfolgt der Absprung gewöhnlich auf dem linken Fuße mit Vorschwenken des rechten Beines. Der Niedersprung geschieht nach der sonst üblichen Regel desselben, nämlich mit geschlossenen

Beinen u. s. f. Nach Maßgabe der Fassung mittels Kammgriff, wobei die beiden Daumen nach den Stabenden gerichtet sind, soll mit dem Niedersprung eine viertel oder eine halbe Drehung nach der Abspringstelle zurück verbunden sein. Neben dieser Griffart erscheint jedoch noch eine zweite zweckmäßig, wobei die rechte Hand mit Kamm-, die linke aber mit Ristgriff faßt, die beiden Daumen also nach dem oberen Ende des Stabes zeigen. Diese Art Fassung verdient sogar den Vorzug, sobald es sich darum handelt, den Sprung ohne Drehung auszuführen. Eine andere Springweise, wonach der Stab mit Handschluß und Gegengriff an seinem oberen Ende gefaßt wird und im Fluge die Beine grätschen, so daß die Stange sich zwischen denselben befindet, dürfte nicht mehr zu den Schulübungen zu rechnen sein.

Als Hauptübungen des Stabspringens sind der Weit- und Hochsprung anzusehen. Letzterer erfolgt über die Springschnur und erfordert in gewisser Höhe das freie Niederspringen mit Zurückwerfen des Stabes, wenn anders die Schnur nicht abfallen soll. Der Leib werde hiebei völlig gestreckt und beinahe wagrecht gehalten. Festes Eingreifen mit den Händen, durchaus mit dem letzten Tritte des abstoßenden Fußes gleichzeitiges Einsetzen des Stabes in die Grube und dichtes Anschließen an ihn sind die unerläßlichen Bedingungen für das Gelingen des Sprunges.*)

*) J. C. Lion, die Turnüb. des gemischten Sprunges. Leipzig 1875.

(3. Gattung.) **Übungen am Bock.**

Geräte kastenförmig mit gebrochenen Ecken, etwas länger als breit, auf vier verstellbaren Füßen. Hauptübung: Grätsch-Sprung.

Wir unterscheiden am Bock zwei Übungsuntergattungen, nämlich Übungen am langgestellten und Übungen am breitgestellten Bock. In beiden Fällen ist der Grätschsprnng über den Bock mit flüchtigem Stütz in der Mitte der Flugbewegung des Leibes als Hauptübung anzusehen.

Der Sprung am Bock geschieht aus dem Stand oder mit Angehen und Anlaufen, teilweise mit bestimmter Schrittzahl, zumeist aber mit (kurzem) beliebigem Anlauf. Der Absprung, welcher zum Niedersprung, Stütz oder Sitz führt, hat in der Regel mit beiden Füßen zu erfolgen. Der Niedersprung geschieht entweder nach vorn, nach der Seite, an Ort und Stelle oder mit Rückwärtsbewegung ohne und mit Drehungen. Der Stütz ist ein solcher vorlings, rücklings oder seitlings; oder er erfolgt in schräger Richtung zum Geräte und kann beim Auf- und Niedersprung mit Drehungen verbunden werden. Als Sitz kommt zumeist der Reitsitz mit schräg abwärts gegrätschten und gestreckten Beinen zur Anwendung. Handelt es sich aber um die Vorbereitung anderer Übungen als der der Grätschsprünge, so gelangen auch Seit-, Quer- und Schrägsitze, meist bei

geschlossenen Verhalten der Beine, zur Ausführung. Dieselben erfolgen an irgend einer Seite des Bockes und werden gleichfalls mit Drehungen in Verbindung gebracht.

Zu den **Vorübungen zum Grätschsprung** stellen wir hier zwei Übungsformen auf.

I. Form: Grätschsprung aus dem Stand vor dem lang-, breit- oder schräggestellten Bock mit Handstütz, Seitspreizen und Schließen der Beine ohne oder mit Rumpfheben. Die Einübung erfolgt in drei getrennten Bewegungen mit Kniebeugen, Auf- und Niedersprung zur Kniebeugstellung und Aufrichten zum Stand.

II. Form: Sprung mit einem Vorschritt und beidbeinigem Abspringen vor dem Bock zum Reitsitz auf demselben; der Stütz der Hände darf erst nach dem Absprung erfolgen; die Einübung geschieht darum auch öfter mit Händeklatschen, welches dem Sprunge unmittelbar nachfolgt, dem Stütz und Sitz aber vorausgehen muß; ein kräftiger Abstoß der Hände bewirkt der Niedersprung nach vorn.

Neben dem Beingrätschen kann das Händeklatschen, Armheben, das Spreizen eines Beines, Beinkreuzen, Knie- und Fersenheben dem Bockspringen beigeordnet worden. Manche Übungen erfordern wiederum das Rumpfheben und -beugen, andere das Rumpfstrecken. Der Niedersprung zur Absprungstelle zurück erfolgt mit Abhurten (Abschnellen) und Rückschweben (Schweben mit

Abstoß rückwärts) zum Stand. Unter die Übungen zum Stütz gehört unter anderen der Grätschschwebestütz, Beinschwingen darin, Stützeln und Stützhüpfen.

(1. Untergattung.) Übungen am langgestellten Bock.

Wenn wir die Bockübungen als solche am langgestellten und als solche am breitgestellten Bock auseinander halten, so geschieht dies deswegen, weil dieselben, in der einen oder anderen Gerätstellung ausgeführt, wohl am turnschickigsten und passendsten sind. Eine strenge Scheidung ist jedoch nicht nötig; vielmehr können sämtliche Übungserscheinungen sowohl am lang-, wie am breitgestellten Bocke dargestellt werden.

Übungen am langgestellten Bocke sind: Grätschsprung über den niederen und allmählich höher gestellten Bock (Hochsprung), mit gestreckten Beinen bei aufrechter Körperhaltung, meist mit kurzem Anlauf, mit oder ohne Brett, zuweilen mit hochgehobenen Armen beim Niederspringen; Bockweitsprung, mit Abrücken des Brettes in die Weite hinter den Bock mit Markierung der Niedersprungstelle, in die Weite mittels mehrerer Sprungbretter. — Dreisprung; Grätschsprung in die Höhe mit Auflegen eines Kissens oder Hutes auf den Bock; Grätschsprung mit Stütz nur einer Hand; mit schrägem Anlauf Sprung zum Reitsitz mit Aufgreifen einer Hand und Abspringen eines Beines Fechtsprung; — Sprung über den Bock in gestreckter Körperhaltung (bei eingezogenem Kreuz) mit Griff auf die Schultern der Hilfestehenden Hechtsprung; Freisprung über den Bock mit spreizenden, grätschenden

oder hockenden Beinen; Sprung zum Reitsitz und zum Seitsitz auf einem Beine mit $^1/_2$ und $^1/_4$ Drehungen und Grätschsprünge seit- und rückwärts, Scheer- und Rückwärtssprünge; — mit **Gerätzusammenstellungen**: Sprung über den Bock mit Benützung des Schnursprunggestells in der Weise, daß die Schnur vor oder hinter dem Bock aufgespannt wird; die Steigerung der Übungen erfolgt entweder durch das Höherrichten der Schnur oder durch die größere Entfernung derselben vom Bock; Hocke nnd Grätsche über eine zwischen dem Bock und die Niedersprungstelle oder zwischen das Brett und den Bock gelegte Schnur; desgl. durch zwei vor dem Bock übereinander angebrachte Schnüre, die übrigens auch durch einen vorgehaltenen Reif vertreten werden können, Fenstersprung; Sprung über zwei hintereinander aufgestellte Böcke mit allmählichem Auseinanderrücken und Höherstellen derselben nebst anderen aus dieser Zusammenstellung sich ergebenden Übungsfällen.

(2. Untergattung.) Übungen am breitgestellten Bock.

Grätschsprung wie vorher; Sprung zum Aufknieen und Aufhocken ein- oder beidbeinig mit freiem Niedersprung nach vorn oder nach der Seite; Kniesprung; Sprung aus dem Kniestand auf dem Bock oder aus dem Stand vom Boden aus zum Stehen auf den Bock; Freihochsprung über den Bock; desgl. Grätsch-

und Hocksprung ohne Handstütz; Spreizen und Hocken (Durchhocken) ein- und beidbeinig; Grätsche, Hocke; Wolfsprung; Flanke; Kehre; Wende; Überschlag; Rückschweben mit Durchhocken, mit Übergrätschen; Rückschweben und Handstand (Hochstand) mit Abwenden, Abhocken, Abgrätschen und Abscheeren.

(4. Gattung.) **Übungen am Pferd (Schwingel).**

Gerät kastenförmig lang, abgerundet und auf vier verstellbaren Füßen aufstehend. Geräteteile: Hals, Sattel (mit 2 Pauschen) und Kreuz.

Die Übungen am Pferd werden ohne oder mit Sprungbrett, vom Stande aus oder mit Anlauf geübt. Der Absprung geschieht meist mit beiden Füßen, seltener nur mit einem Fuße. Demselben folgen Sitz, Stütz (Liegestütz), Stand auf dem Pferd und Niedersprung.

Der **Sitz** aus dem Seit- oder Querstand (Stütz) kann erfolgen auf das Kreuz, auf den Sattel oder auf den Hals. Als Sitzarten unterscheiden wir Seit- und Quer- (Schräg-) sitz.

Der Seitsitz erfordert das Aufliegen beider Schenkel oder eines Schenkels. Die Beine sind hiebei entweder auf der gleichen Seite des Pferdes und geschlossen, oder auf jeder Seite des Pferdes befindet sich ein Bein.

Der Quersitz erfordert gleichfalls das Aufliegen eines Schenkels oder beider. Dazu rechnen wir den Reitsitz, bei welchem an jeder Seite des Pferdes ein Bein

abhängt, den Quersitz an der Seite des Pferdes, bei welchem ein Schenkel aufliegt und beide Beine an der gleichen Seite des Pferdes sich befinden, und endlich den Quersitz mit gestrecktem Aufliegen entweder nur eines Beines, in welchem Falle das andere seitwärts abhängt, oder beider Beine. Fassen wir bei den Quersitzen noch das Verhalten der Beine ins Auge, so unterscheiden wir ferner den Hocksitz, bei welchem die Füße zugleich hockend aufstehen, den Strecksitz mit gestrecktem Aufliegen eines Beines oder beider in der Längenrichtung des Pferdes, den Schwebesitz bei gehobenen und gegrätschten Beinen und den Quersitz mit gekreuzten Beinen (Schneidersitz).

Der Schrägsitz erfordert das Aufliegen beider Schenkel oder eines Schenkels, wobei sich beide Beine auf der gleichen Seite des Pferdes befinden. Er läßt sich in zweifacher Art ausführen. Die eine Art ist die, wobei die Beine geschlossen und gestreckt bleiben, die andere Art die, wobei der Oberschenkel des Sitzbeines beinahe wagrecht aufliegt, während der Unterschenkel desselben sowie das andere Bein senkrecht herabhängen (Damenreitsitz).

Der **Stütz** aus dem Seit- oder Querstand erfolgt entweder als Seitstütz vor- oder rücklings oder als Quer-, bezw. Schrägstütz an irgend einer Seite des Pferdes. Er geschieht ferner mit Anlegen der Beine an das Gerät, und wir nennen ihn schlechtweg „Stütz“, oder er wird

freischwebend ausgeführt, in welchem Falle wir ihn „freien Stütz" oder „Schwebestütz" heißen.

Der **Liegestütz** (vergl. Liegestütz als Freiübung Seite 49 Bd. I.) kann als solcher vor-, rück- oder seitwärts aus dem Seit- oder Querstand erfolgen. Wir unterscheiden außerdem bei ihm, ob die Stemmthätigkeit von beiden Armen und beiden Beinen, oder von einem Arm und beiden Beinen, oder von beiden Armen und einem Beine, oder endlich von einem Arm und einem Beine gleich- oder ungleichseitig ausgeht.

Der **Stand** auf dem Pferd wird hervorgerufen durch Erheben aus dem Sitz oder Stütz zum Knieen oder Stehen oder durch Springen auf das Pferd. Er kann zweifacher Art sein, nämlich Seit- oder Querstand. Nach dem Verhalten der Beine lassen sich wiederum unterscheiden Streck-, Hock-, Schluß- und Grätschstand.

Der **Niedersprung** erfolgt entweder zum Stehen neben dem Pferde mit der Richtung nach vorne, nach hinten oder nach der Seite, oder zum Knieen auf dem Pferde, oder zum Sitz oder Stütz.

Mit allen Arten des Sitzens, Stützens, Stehens auf dem Pferde und des Niederspringens treten vielfach **Drehungen** um die Längenachse des Körpers in Verbindung. Diese können den genannten Ausgangs- und Endzuständen der Übungen vorangehen, oder sie können in denselben ausgeführt werden, oder sie können

sich auch denselben erst anschließen. Führen die Drehungen hiebei neuerdings zu Stütz und Sitz, so geschieht dies entweder mit oder ohne Aufgeben der Fassung der griff- und stützfesten Hände. Außer den Drehungen um die Längenachse des Körpers unterscheiden wir bei den Pferdübungen noch solche um die Breiten- und Tiefenachse und gemischte Drehungen, wie dies folgende Beispiele veranschaulichen können: Wende, Überschlag, Radschlagen, Überschlagwende.

Zusammengesetzte Übungen am Pferd bezeichnet man als: „Geschwünge und Gesprünge."

Als **Vorübungen** mögen den Pferdübungen ähnliche Übungen wie am Bock vorausgehen, so z. B.:

Sprung zum Stütz, zum Liegestütz (mit Abhurten) ohne oder mit Anlauf; desgleichen zum freien Stütz; Spreizen, Kreuzen, Grätschen und Schließen, Fersen- oder Knieheben der (zurückgeschwungenen) Beine; Aufknieen und Aufhocken; Spreizübungen zum Sitz oder Stütz auf oder über das Pferd; desgl. mit Niedersprüngen; Wechsel des Stützes von den Pauschen auf den Pferdrücken und umgekehrt; Stützeln und Stützhüpfen an oder von Ort, vor- oder rücklings, vor-, rück- oder seitwärts; Armbeugen und -strecken; Rumpfheben; Rück- und Seitschwingen der Beine und Rückschweben aus dem Stand oder mit Anlauf.

Um die Übungen am Pferd einzuteilen, scheiden wir

sie in solche am breitgestellten und in solche am langgestellten Pferd („Seiten- und Hintersprünge“).

(1. Untergattung.) Übungen am breitgestellten Pferd.

Übungsarten: Knieen, Hocken, Spreizen, Flanke, Kehre, Wende, Schraube, Überschlag. Übungsseite: links; Ausgangsstellung: Seitstand (am Sattel).

Das **Knieen** erfolgt als ein- oder beidbeiniges Aufknieen, an welches sich entweder Stehen auf dem Pferd oder entsprechende Niedersprünge, namentlich solche nach vorn anschließen. Letztere erfordern vorausgehend entweder das stemmende Verhalten eines oder beider Kniee. Knieesprung, Wageknieen, Schafsprung (mit Fersenhebhalte im Flug).

Das **Hocken** wird gleichfalls ein- oder beidbeinig und zwar zunächst als Aufhocken zum Hockstand auf dem Pferd geübt. An Stelle des sofortigen Zurückspringens läßt sich auch das Aufrichten zum Streckstand und das Niederspringen aus letzterem anordnen. (Affensprung, Hockstandwechsel.)

Nach dem Aufhocken übt man das Durchhocken, vorerst mit einem Beine und vorwärts. Diesem entspricht das Durchhocken des gleichen oder des anderen Beines rückwärts und das Durchhocken des einen Beines im Wechsel mit dem andern Beine vor- und rückwärts, Gaffel. Die eigentliche Hocke, d. i. gleichzeitiges Durchhocken beider Beine vor- oder rückwärts, wird geübt zum

Sitz, zum Stütz oder zum Niedersprung, ohne oder mit Drehungen. Für Geübtere empfiehlt sich bei der Hocke vorwärts das rasche Ausstrecken der Beine nach vorn zur Vorhebhalte. Der letzteren mögen vor dem Niedersprung oder vor dem Anschluß weiterer Übungsteile Beingrätschen und -schließen oder Rumpfdrehen zugeordnet werden. Hieher gehören ferner: Hocke über das Pferd mit flüchtigem Erfassen der Fußspitzen; halber oder ganzer Diebsprung, je nachdem er mit flüchtigem, dem Überspringen erst nachfolgendem Stütz entweder zum Sitz oder zum Niedersprung auf der andern Pferdseite erfolgt; Absprung in der Regel mit einem Fuße.

Als nächste Übungsverbindung mit dem Hocken erscheint das Knieen, welches nacheinander und gleichzeitig mit dem Hocken in Verbindung gebracht werden kann. Knie- und Hockstandwechsel.

Das **Spreizen** geschieht mit einem Beine aus dem Stand, Stütz, Liegestütz oder Sitz, vor- oder rücklings, mit der Bewegung des Beines vor- oder rückwärts, nach außen oder nach innen, ohne oder mit Drehung, auf oder über das Pferd, zum Stütz, Sitz oder Niedersprung.

Das Spreizen zum Sitz heißt Spreizaufsitzen. Dasselbe kann ausgeführt werden bei griffesten Händen oder mit flüchtigem Aufgeben und Wiederfassen des Griffes („Handlüften)." Mit $^1/_4$ oder $^1/_2$ Drehungen verbunden, führt das Spreizaufsitzen zum Sitz auf beiden

Beinen oder auf einem Beine zum Reit- oder Seitsitz. Eine besondere Form des Spreizaufsitzens bildet das Schraubenaufsitzen mit Rück- oder Vorwärtsbewegung. Dasselbe kann z. B. erfolgen durch Sprung zum Stütz mit 3/4 Drehung links um die Längenachse unter gleichzeitigem hohen Seitspreizen des linken Beines zum Quersitz, wobei das rechte Bein an der linken Pferdseite verbleibt und die linke Hand unter Anfgeben des Stützes im Bogen links zur andern Pferdseite übergeht.

Dem Spreizaufsitzen entspricht das Spreizabsitzen, welches gleichfalls vor- oder rückwärts, mit der Bewegungsrichtung nach innen oder nach außen, ohne oder mit Drehungen ausgeführt werden kann. Die zusammenhängende Bewegung des Spreizauf- und Spreizabsitzens eines und desselben Beines in kreisförmiger Linie und ohne Unterbrechung heißt Kreis. Das Kreisen eines Beines geschieht von außen nach innen oder umgekehrt und ohne Drehung. Mit der Rückbewegung des kreisenden Beines erfolgt der Stütz oder Niedersprung auf der gleichen Pferdseite. Einen andern Übungsfall ergibt das halbkreisförmige und aufeinanderfolgende Überspreizen des einen und sogleich des andern Beines zum Stütz oder zum Niedersprung auf der andern Pferdseite. Bei den Übungen mit Kreisen der Beine müssen beide Hände nacheinander gelüftet werden.

Die Übung im freien Stütz mit Vorschwung oder

Vorschweben eines Beines gegen die Längenrichtung des Pferdes unter entsprechender Drehung und mit sofortiger Rückbewegung, also mit Hin- und Herschwung, bezeichnet man als Rad. Man unterscheidet halbes und ganzes Rad, je nachdem die Übung entweder zum Sitz auf dem Pferd oder als Flanken-, Kehr- oder Wendeabgang zum Stand auf dem Boden auf der andern Seite des Pferdes führt. Das Rad kann aus dem Seitstütz vor- oder rücklings mit Vor- oder Rückwärtsbewegung erfolgen. Die Übung zum Rad in schraubender Weise, nämlich aus dem Seitstütz vorlings mit Rückschwingen des spreizenden Beines begonnen, ergibt das Schraubenrad. Wir unterscheiden auch hier nach der beim Rad bezeichneten Regel halbes und ganzes Schraubenrad.

Das Rad, bezw. das Vorschweben zum Rad bildet eine gefällige und schwungverstärkende Art, Übungsverbindungen einzuleiten, die sonst aus dem freien Stütz ausführbar sind. Hieher gehören Schrauben- und Kehraufsitze, Flanke, Kehre, Wende u. s. f.

Das Spreizen eines Beines wird ferner mit dem Knieen oder Hocken das andern Beines vielfach in Verbindung gebracht, wie beim Aufknieen oder Aufhocken des einen und Aufspreizen oder Vorschweben des andern Beines. Die Übung mit Spreizen des einen und Hocken des andern Beines bezeichnet man als Wolfssprung.

Derselbe kann erfolgen auf oder über das Pferd; ohne oder mit Drehungen in der Mitte oder am Schluß der Bewegung; mit Flanken-, Kehr- oder Wendeschwung; ohne oder mit Wechsel der Beinhaltung; vor- oder rückwärts. Nadel, Nadelwaage, Fechtsprung. Letzterer wird am breit- wie am schräggestellten Pferd ohne oder mit Anlauf und in der Regel mittels Absprunges nur eines Fußes ausgeführt. Er kann hiebei Veranlassung zu verschiedenartigen Aufsitzen und Niedersprüngen geben; ebenso auch dann, wenn er zum Zwecke der Belastung mit dem „kurzen", zum Zwecke der Unterstützung aber mit dem „langen Stabe" zur Darstellung gelangt.

An das Spreizen eines Beines mit seinen Verbindungen reihen wir hier das gleichzeitige Seitspreizen beider Beine an, welches man als Grätsche (Seitgrätsche) bezeichnet. Dieselbe ist zu üben teilweise bloß zum freien Stütz vorlings, teilweise als Aufgrätschen zum Grätschstand auf dem Pferd; in der Hauptsache aber als Übergrätschen vorwärts zum Niedersprung oder Stütz rücklings, ohne oder mit Drehungen. Auch der Grätschsprung rückwärts mag geschickten Turnern gelingen.

Den Übungen mit Spreizen eines Beines oder beider lassen wir hier die Übungen mit Schwung der geschlossenen Beine folgen. Hieher reihen wir Flanke (Finte), Kehre, Wende (Schraube, Überschlag).

Die **Flanke** wird geübt als Sprung in den freien

Stütz mit Seitschwung der Beine gegen Hals oder Kreuz des Pferdes, ohne Drehung, über die Pferdhöhe und mit Niederspringen auf der gleichen Stelle; in den Seitliegestütz auf dem Pferd; zum Niedersprung, Seitsitz oder Seitstütz rücklings auf der andern Pferdseite. Sitz und Stütz können zum Anschluß weiterer Übungsverbindungen dienen, wie zum Schraubenaufsitzen, zum Kehraufsitzen, zur Kehre u. s. f. Aus dem Seitstütz rücklings, manchmal auch mit vorausgehendem Anlauf und halber Drehung vor dem Stütz, werde dann die Flanke rückwärts geübt und zwar zum Stand, zum Stütz vorlings u. s. w. Die Flanke läßt sich ferner mit Drehungen beim Niedersprung verbinden. Wenn es sich jedoch darum handelt, die charakteristischen Merkmale der unter sich verwandten Übungen von Flanke, Kehre und Wende festzustellen, so erscheint es rätlich, bei ihr (als einem Sprung mit reinem Seitschwung) von jeder Drehung um die Längengenachse abzusehen, da zum Wesen der Flanke keine solche Drehung gehört.

Das flankenschwungartige Vor- und Rückschwingen der geschlossenen Beine ohne Unterbrechung ergibt die Finte, welche sich wie das Rad (vergl. Seite 57) besonders zu Übungsverbindungen eignet.

Die **Kehre** wird geübt als Vorschwung der Beine mit Kehrbewegung, d. h. mit kurzen Drehungen von innen nach außen gegen Hals oder Kreuz des Pferdes; zum

Liegestütz rücklings; zum Kehraufsitzen; zum Drehkehraufsitzen mit Fortsetzung der anfänglichen Drehung; zum Querstand auf der andern Seite des Pferdes und zur Drehkehre mit fortgesetzter Drehung vor dem Niedersprung in der ursprünglichen Drehrichtung. Die Kehrschwünge erfolgen entweder aus dem Stütz vor- oder rücklings oder aus einem Quersitz (Reitsitz, Quersitz auf einem Bein).

Die **Wende** kennzeichnet sich durch den Rückschwung der Beine mit $^1/_4$ Drehung gegen Kreuz oder Hals des Pferdes. Sie wird geübt zur wagrechten Körperhaltung, zum Liegestütz vorlings, zum Wendeaufsitzen, zum Querstand an der andern Seite des Pferdes, zur Drehwende mit fortgesetzter Drehung vor dem Niedersprung in der anfänglichen Drehrichtung — Schraube. Die Wendeschwünge können aus dem Stütz vor- und rücklings oder aus einem Quersitz ausgeführt werden. Die Wende kann ferner als „steile“ oder „Hochwende“ und als Wende „in die Weite“ zur Darstellung gelangen. Zu den Übungen mit Wendebewegung gehört außerdem die sogenannte „Stützwage“ (auf einem Arm) mit Abgang zum Sitz oder Stand, ohne oder mit Drehung. Wagwechsel, Drehling.

An die Wende reiht sich endlich der **Überschlag**, eine Übung mit Drehung um die Breitenachse des Körpers, ohne oder mit gleichzeitiger Drehung um seine

Längenachse. Der Überschlag kann erfolgen aus dem Stand auf dem Pferd, z. B. aus dem Stand auf einem Fuße mit Spreizen des standfreien Beines oder aus dem Grätschstand; ferner aus dem Knieen oder Sitzen auf dem Pferd; aus dem Seitstütz mit Hurten und Heben und endlich aus dem Stand am Pferd oder mit Anlauf. Die Ausführung geschieht hiebei entweder mit gebeugten oder gestreckten Armen, mit Kopf-, Nacken- oder Schulterstehen, mit Stütz der gerade oder gekreuzt aufgelegten Unterarme, mit verschiedener Bein- und Rumpfhaltung. Besondere Übungsfälle ergeben noch die Übungen: Bärensprung (Überschlag in schräger Richtung aus dem Aufstehen nur einer Schulter); Radschlagen und Überschlagwende.

Eine eigentümliche Art des freien Übersprunges mit geschlossenen Beinen, bei eingezogenem Kreuze und ohne Drehung bietet der Hechtsprung dar. Der Körper nimmt hiebei im Fluge eine schräg aufwärts gehende Lage an, wobei die vorgestreckten Arme zum Stütz auf die Schultern oder Arme der Hilfestehenden führen. Der Absprung erfolgt beim Hechtsprung gewöhnlich mit beiden Beinen.

Zuletzt sei noch darauf hingewiesen, daß die Dreiteilung des Pferdes in Hals, Sattel und Kreuz, sowie die Anwendung oder Nichtanwendung von Pauschen zu verschiedenen Ausführungs- und Erschwerungsweisen der

einzelnen Übungsfälle Veranlassung geben können. So kann es sich beispielsweise darum handeln, eine Übung zum Sitz, Stütz, Liegestütz oder Stand auf Sattel, Hals oder Kreuz auszuführen; desgl. zum Niedersprung an diesen Stellen; es kann sich darum handeln, den Griff auf beiden Pauschen, auf einer oder auf Pauschen und Pferdrücken zugleich zu nehmen, und es kann sich schließlich darum handeln, ob der Stütz bei einer Übung ein- oder beidarmig erfolgen soll.

(2. Untergattung.) Übungen am langgestellten Pferd.

Übungsarten: Knieen, Hocken, Spreizen, Sprünge mit geschlossenen Beinen, Längensprünge. Ausgangsstellung: Querstand vor dem Kreuz.

Die Übungen am langgestellten Pferd erfolgen meistens ohne, teilweise jedoch auch mit Gebrauch der Pauschen.

Das **Knieen** wird mit einem Beine oder mit beiden, ohne oder mit Drehung, zum Quer- oder Seitstütz ausgeführt. Kniesprung; Wageknieen.

Das **Hocken** wird geübt mit einem Beine oder mit beiden, zum Quer- oder Seithockstand, entweder mit sofortigem Zurückspringen oder mit Aufrichten zum Streckstand. Hockstandwechsel; Katzensprung.

Das **Spreizen** erfolgt als solches vorwärts oder rückwärts mit der Bewegungsrichtung von außen nach innen oder von innen nach außen, ohne oder mit Dre-

hungen. Es führt zu irgend einem Sitz, Schwung oder Niedersprung. Je nach der Art des angewendeten Schwunges unterscheiden wir Kehr- oder Wendespreizaufsitzen. Das Kehrspreizaufsitzen erfolgt wie zum Schrägsitz und Liegestütz rücklings mit Griff der Hände hinter den Körper, das Wendespreizaufsitzen wie zum Liegestütz vorlings mit Griff der Hände vor den Körper. Sitzwechsel aus dem Reitsitz mit Kehr- oder Wendeschwung.

Der Kreis eines Beines kann mit der Bewegung von außen nach innen oder von innen nach außen mit Kehr- oder Wendeschwung ausgeführt werden. Eine andere Übung mit Spreizen ergibt das Schraubenaufsitzen vor- oder rückwärts aus dem Querstütz, bezw. Quersitz an der Seite des Pferdes. Das Spreizen zum Reitsitz oder zum freien Stütz mit gegrätschter Beinhaltung über dem Pferd (Grätschschwebestütz); ferner das Spreizen eines Beines über das Pferd zum Seitstütz vor- oder rücklings und zum Querstütz an der Seite können als Einleitung dienen zu den Übungen im Stützeln und Stützhüpfen an oder von Ort und zum Beinschwingen vor-, rück- oder seitwärts.

Zur Einleitung von Schwüngen kann außerdem die sogenannte Spille angewandt werden (vergl. Rad Seite 57). Sie erfolgt aus dem Sprung zum Seitstütz mit Vor- und Rückschwingen eines Beines. Das Spillrad erfordert zur rückgängigen Bewegung der

Spille noch einen neuen Schwung zum Niedersprung an der andern Seite des Pferdes z. B. einen Vorschwung zur Kehre.

Das gleichzeitige Spreizen beider Beine (Grätschen) findet bei den Hintersprüngen schon von vorn herein beim Einspringen zum Reitsitz seine Anwendung. Mit dem Reitsitz können Grätschschwebestütz, Liegestütz, Knieen, Hocken, Rumpfheben, Überschlagen, Stützeln, Stützhüpfen, Beinschwingen und Scheeraufsitze in Verbinduug gebracht werden. Der Liegestütz erfolgt als solcher vor- oder rücklings und verbindet sich mit Armheben, Beinspreizen, Stützeln u. s. f. Der Abgang aus dem Liegestütz geschieht nach der Seite oder nach vorn mit Abgrätschen, Abhocken, Abscheeren, mit Rumpfheben und Überschlagen. Die Scheeraufsitze werden aus dem Liegestütz oder Reitsitz mit Beinkreuzen ausgeführt. Die schwunghafte Ausführung derselben erfolgt (aus dem Reitsitz) vor-, rück- oder seitwärts mit Kehr-, Wende- oder Flankenschwung. Einen eigenartigen Übungsfall ergibt der Fechtsprung mit Durchgangsstütz einer Hand und mit Absprung eines Fußes gegen die Längenrichtung des Pferdes. Er läßt sich mit Flanken-, Kehr- oder Wendeschwung darstellen und kann demzufolge auch zu dem entsprechenden Aufsitzen und Niederspringen an der andern Seite des Pferdes führen.

Die Sprünge über das Pferd mit **Schwung der**

geschlossenen Beine sind als eine unmittelbare Folge der verwandten und vorbereitenden Übungen gleichnamiger Aufsitze anzusehen (vergl. Seite 55 ff.). Wir unterscheiden hiebei (Flanke), Kehre, Wende, Schraube, Abburzeln (rückwärts über den Hals), Rolle, Überschlag, Radschlagen.

Der Absprung aus dem Hock- und Streckstand, sowie aus dem Liegestütz erfolgt häufig mit Abgrätschen über Hals oder Kreuz; Froschsprung. Der Sprung zum Reitsitz und Liegestütz vor- und rücklings auf dem Pferd soll allmählich in dem Maße vergrößert werden, daß die Länge des Pferdes übersprungen werden kann. Im allgemeinen bezeichnet man diese Übung als Längen- oder Riesensprung. Bei der Einübung des Längensprunges läßt sich zur Erweiterung des Sprunges das Stützhüpfen vom Kreuz zum Sattel und von diesem zum Hals vor erfolgten Niedergang zum Reitsitz oder Liegestütz zweckmäßig verwerten. Handelt es sich um die Ausführung des eigentlichen Riesensprunges, so ist auf die Beinhaltung zu achten, welche bis zum Hals in der Regel eine geschlossene sein soll; mit raschem Öffnen der Beine erfolgt von dieser Stelle aus freischwebend das Abgrätschen. Der Riesensprung kann ferner hinsichtlich der Beinhaltung derart ausgeführt werden, daß das eine Bein sich hockend, das andere sich spreizend verhält (Wolfriesensprung), oder es können beide Beine überhocken,

entweder in der Mitte vor, oder außerhalb der Arme her (Hockriesensprung, Katzenriesensprung), oder der Riesensprung erfolgt rückwärts mit Drehen und Beinkreuzen (Scheerriesensprung).

Bei den genannten Übungen war es immer einer, der am Pferde übte; aber auch mehrere Turner können gleichzeitig am Pferd Übungen ausführen, wie beim Gesellschaftsspringen. Eigenartige Pferdübungen ergeben sich ferner aus der Zusammenstellung mit gleichen oder mit anderen Geräten. So kann man Pferd zu Pferd stellen z. B. das breitgestellte Pferd quer vor das langgestellte, oder man kann hinten oder vorn am Pferde eine Springschnur quer auflegen und darnach Übungen ausführen.

Neben Stemmbaum und Bock betrachten wir als nächstverwandte Geräte zum Pferd den **Kasten** und den **Sprungtisch.** Da aber eine große Anzahl von Pferdübungen sich leicht auf Kasten und Sprungtisch übertragen läßt, so wird hier von einer besonderen Übersicht der einschlägigen Übungen Umgang genommen.

(5. Gattung.) Übungen am Barren.

Gerät: Kantengerippe eines Sprungkastens, dessen Seitenwände und Querkanten verschwunden sind. Die Unterstützungsfläche wird durch zwei Holmen gebildet, die wagrecht in gleicher Höhe über dem Boden auf vier unter einander verbundenen Ständern ruhen. Übungen: im Stütz (Hang) und im Barrenspringen. Ausgangszustände: aus dem Quer- und Seitstand am Barren (mit gestreckten und gebeugten Armen.)

Der **Stütz** am Barren kann sein ein Quer=, (Schräg=) oder Seitstütz, ein Streck=, (Liege=) oder Beugestütz. Der Querstütz erfolgt in der Regel auf beiden Holmen, seltener auf einem Holme. Der Seitstütz kann vor= und rücklings ausgeführt werden und zwar auf demselben Holm oder auf beiden Holmen. Über Liegestütz vergl. Pferdübungen Seite 52. Derselbe kommt auch vor als Unterarm= und Beugeliegestütz. Der Stützwechsel wird bewirkt durch den Wechsel des Griffes der Hände, durch Armbeugen und =strecken, durch den Wechsel des Unterarmstützes mit Streck= oder mit Beugestütz, durch den Wechsel von Seit= und Querstütz (Schrägstütz) und umgekehrt mittels $^1/_4$ Drehung und endlich durch den Wechsel von Quer= zu Querstütz oder von Seit= zu Seitstütz mittels $^1/_2$ Drehung. Der Liegestützwechsel vorlings in jenen rücklings oder seitlings und umgekehrt kann erfolgen durch Drehungen um die Breitenachse und um die Längenachse.

Mit dem Sprung zum Stütz verbindet sich häufig der **Sitz.** Dieser ist entweder ein Quer=, (Schräg=) oder Seitsitz. Der Quersitz erfolgt als Reitsitz auf einem Holm, an jeder Seite des Holmes ein Bein; oder als Grätschsitz, je ein Bein über je einem Holm; oder als Quersitz (Schrägsitz) auf einem Schenkel, beide Beine auf einem Holm — Außen= und Innenquersitz. Der Seit=sitz kann zweierlei Art sein, je nachdem er auf beide

Schenkel, beide Beine auf demselben Holm, oder auf einem Schenkel, auf jedem Holm ein Bein, erfolgt. Über Schrägsitz vergl. Pferdübungen Seite 51.

Als **Vorübungen** mögen Übungen durch und in der Seitstreckstütz am niedrig gestellten Stemm- oder Schwebebaum dienen. Auch können den Übungen zum Schräg- oder Querstütz im Barren Übungen zum Stütz und Sitz aus dem Außen- oder Innenseitstand vorausgehen, wie Hüpfen mit Armwippen; Liegestützstand; Übungen in demselben; Übungen durch und in den Seitstreckstütz; Sprung zum Sitz. — Solchen vorbereitenden Übungen mögen sich alsdann jene zum Schräg- oder Querstütz oder zum Sitz anschließen, wie Hüpfen mit Armwippen im Querstand, Hüpfen in den Querstütz, Aufsitze vor und hinter den Händen, leichtes Schwingen im Querstütz vor- und rückwärts, viele Übungen auch mit Drehungen beim Auf- oder Niedersprung oder bei beiden, ohne oder mit Fortbewegung durch den Barren.

Die Übungen am Barren erfolgen zunächst als solche zum

Streckstütz.

Wir unterscheiden bei allen Übungen zum Stütz ohne Ausnahme zwischen Übungen ohne und mit Schwung ferner zwischen Übungen, welche auf der gleichen Stelle und solchen, welche mit Fortbewegung (durch den Barren) ausgeführt werden. Zu den Übungen ohne Schwung gehören:

Sprung zum (Seit-, Quer- und Schräg-) Streckstütz und zum Dauerstütz.

Mit dem Streckstütz treten verschiedene Fuß-, Bein- und Rumpfthätigkeiten in Verbindung wie: Beugen, Strecken und Kreisen der Füße; Fersen- und Knieheben, Spreizen, (Seit- und Quer-) Grätschen und Hebhalten der Beine; Rumpfdrehen und -heben. Der Griff erfolgt hiebei in der Regel mit beiden Händen als Speich-, Ellen-, Rist- oder Kammgriff; die Arme sind gestreckt.

Das **Stützeln** ist die Bewegung des Hebens und Niederstellens einer Hand (meistens in regelmäßigem Wechsel mit der anderen Hand). Als Vorübung dient hiezu das „Handlüften" welches zuweilen auch mit hohem Heben einer Hand zum „Anhanden" an der Brust, am Kopfe u. s. f. ausgeführt wird. Bei diesen Übungen ist acht zu geben, daß die Körperhaltung eine regelrechte bleibe. Außer dem Stützeln an der gleichen Stelle unterscheiden wir jenes von Ort, welches beim Querstütz vor- oder rückwärts, beim Seitstütz seitwärts ausgeführt werden kann. Das gleichzeitige Stützeln beider Hände nach entgegengesetzten Richtungen führt zum „Spannstütz". Zu demselben gelangt man auch durch fortgesetztes Stützeln einer Hand in gleicher Richtung. Ferner läßt sich das Stützeln nach besonderen Taktarten anordnen. Treten mit dem Stützeln Drehungen in Verbindung, so bezeichnet man die Übung als „Dreh-

stützeln." Dasselbe erfolgt gewöhnlich vom Querstütz zum Seitstütz auf einem Holm und umgekehrt. Hiebei wird $^1/_4$ Drehung mit 2, $^1/_2$ Drehung mit 4 Griffen ausgeführt. Als Vorübung zum Drehstützeln eignet sich das Rumpfdrehen im Stütz.

Unter **Stützhüpfen** versteht man das Emporschnellen des Körpers mittels gleichzeitigen Abstoßens beider Hände von den Holmen, wodurch der Körper einen Augenblick, d. i. so lange als die Hände stützfrei bleiben, frei in der Luft schwebt. Das Stützhüpfen wird gleichfalls an und von Ort geübt. In letzterem Falle erfolgt es aus dem Querstütz vor- oder rückwärts und aus dem Seitstütz seitwärts. Durch die Verbindung des Stützhüpfens mit dem Drehen entsteht das „Drehstützhüpfen", welches mit $^1/_4$, $^3/_8$ und $^1/_2$ Drehungen ausgeführt wird. Im letzteren Falle bezeichnet man die Übung als „Stützkehre."

Die Übungen im Stützhüpfen wie im Stützeln können durch bestimmte Beinhaltungen erschwert werden. Als weitere hieher gehörige Übungen betrachten wir Übungen zum Sitz, zum Niedersprung (Kehre und Wende ohne Schwung), zur Wage, zum Beinkreisen u. s. f.

Zu den Übungen mit Schwung gehört vor allem das **Schwingen im Querstütz.** Dasselbe wird anfangs nur bis zur Holmhöhe, später aber über die Holmhöhe ausgeführt. Nach der Art der Ausführung unterscheiden wir zwei

Übungsformen, nämlich das gewöhnliche Schwingen mit Beugung im Hüftgelenke und Kreuz und das „Steifschwingen", welches bei völlig gestrecktem Körper aus dem Schultergelenke erfolgt. Dem Schwingen im Querstütz entspricht ferner das Schwingen im Schrägstütz und das Seitschwingen im Seitspannstütz. Die Vereinigung eines einmaligen Vor- und Zurückschwingens wird schlechtweg „Schwung" genannt.

Mit dem Schwingen (nach der ersten Form) lassen sich verschiedene Beinübungen verbinden wie Fersenheben, Seit- oder Quergrätschen, Kreuzen der Beine oder Hebhalten. Hiebei kann die Beiordnung von Beinübungen entweder zum Vorschwung oder zum Rückschwung oder zu jedem Schwung treten.

Das Schwingen der Beine über die Holmhöhe führt teilweise zum Sitz, teilweise zum Niedersprung. In beiden Fällen kommt der Schwung in Betracht, durch welchen unmittelbar Sitz oder Niedersprung erfolgen. Dieser Schwung ist vornehmlich Vor- oder Rückschwung. Aus diesen Schwüngen ergeben sich Sitze und Niedersprünge entweder vor- oder hinter den Händen. Bei den Sitzen ist ferner das Verhalten der Beine zu beachten. Dasselbe kann beim Schwunge entweder geschlossen oder geöffnet erscheinen. In letzterem Falle unterscheiden wir wiederum zwei Formen, nämlich das Spreizen (eines Beines) und das Grätschen (beider Beine).

Das Spreizen über einen Holm beim Vorschwung, das Grätschen u. s. w. führt zum **Sitz vor den Händen.** Spreizt hiebei ein Bein über den gleichseitigen Holm, so gelangeu wir zum „Reitsitz." Dieser Übung entspricht das Spreizen eines Beines über den ungleichseitigen Holm, welches eine zweifache Ausführungsweise zuläßt. Hiebei spreizt das eine Bein entweder über oder unter dem andern Beine hin über den ungleichseitigen Holm, während letzteres zwischen den Holmen bleibt. Hiermit ist bei der Be wegung nach rechts in ersterem Falle $1/8$ Drehung rechts, in letzterem Falle $1/8$ Drehung links verbunden.

Das Seitgrätschen der Beine beim Vorschwung führt manchmal zum „Liegestütz rücklings", zum „Grätschsitz" vor den Händen; das geschlossene Verhalten der Beine hingegen zum „Außen- oder Innenquersitz." Mit dem Vorschwung können Drehungen in Verbindung treten, welche anstatt zu einem Außen- oder Innenquersitz zu einem Reitsitz oder mit Umkehren zu einem Reit-, Grätsch- oder Außensitz führen. Während bei Schwüngen mit $1/4$ Drehungen nur eine Hand losläßt, müssen bei Schwüngen mit $1/2$ Drehungen beide Hände gelüftet werden. Die Aufsitze mit Umkehren zum Grätschsitz nennt man „Scheeraufsitze" vorwärts. Den Vorschwung der geschlossenen Beine zum Niedersprung an der Seite des Barrens bezeichnet man als „Kehre."

Mit der Kehre können Drehungen nach außen oder nach innen in Verbindung gebracht werden. Die Drehungen sind hiebei $^1/_4$ oder $^1/_2$ Drehungen. Erfolgen dieselben nach außen, so unterscheiden wir je nach der Größe der Drehung „Kehre zur Flanke und zur Wende.“ „Drehkehre“ nennt man indessen den Ausschwung vor den Händen mit $^1/_2$ Drehung nach innen.

Das Spreizen über einen Holm beim Rückschwung, das Grätschen u. s. w. führt zum Sitz **hinter den Händen.** In gleicher Weise, wie bei den Übungen mit Vorschwung unterscheiden wir bei den Übungen mit Rückschwung Reitsitz, Sitz eines Beines auf dem ungleichseitigen Holm mittels $^1/_8$ Drehungen, Grätschsitz, Außen- und Innensitz hinter den Händen und Liegestütz vorlings. Den Rückschwung der Beine zum Niedersprung an der Seite des Barrens nennt man „Wende“ — „Hochwende.“ Die Drehungen zur Wende erfolgen wie bei der Kehre als solche nach außen und nach innen, der Größe nach als $^1/_4$, $^1/_2$ Drehungen u. s. f. Die $^1/_4$ 2c. 2c. Drehungen nach innen führen zur „Flanke rückwärts“, zur Drehwende und Schraube, diejenigen nach außen zur „Flanke und Kehre.“ Der Rückschwung zum Sitz kann gleichfalls mit $^1/_4$ oder $^1/_2$ Drehungen in Verbindung gebracht werden. Der Rückschwung mit Umkehren zum Grätschsitz wird „Scheere“ rückwärts genannt.

Zu den Übungen mit Schwung zählen wir außer dem Spreizen und Grätschen der Beine zum Sitz oder Liegestütz das Kreisen eines Beines und beider über einen Holm und über beide aus dem Sitz oder aus dem Stütz. Der Schwung mit Kreisbewegung erfolgt hiebei entweder neuerdings zum Stütz oder zum Sitz auf dem andern Holm oder zum Niedersprung. Geschieht das Kreisen aus dem Stütz, so ist die Stelle ins Auge zu fassen, wo derselbe genommen werden soll. Je nachdem der Stütz als solcher auf den Holmenden, Gesicht nach innen oder nach außen, oder in der Barrenmitte erfolgt, können sich wiederum verschiedene Übungsfälle ergeben.

Die Wiederholung des gleichen oder eines andern Sitzes, ohne oder mit Zwischenschwung, auf der gleichen Stelle oder von rechts nach links, von vorn nach hinten und zugleich von rechts nach links und umgekehrt, führt zum **Sitzwechsel.** Das Schwingen im Stütz und der Sitzwechsel vom Reit- oder Außensitz 2c. 2c. vor einer Hand zum Reitsitz 2c. 2c. hinter einer Hand auf dem gleichen Holm nennt man „Halbmond.“ „Schlange“ nennt man die Übung, wenn der Sitz zugleich von dem einen Holm zum andern wechselt. Zur Steigerung der Turnfertigkeit eignen sich besonders Sitzwechsel mit Fortbewegung durch den Barren. Die Sitzwechsel zum Reit- oder Grätschsitz werden zuweilen mit $^1/_4$ oder $^1/_2$ Drehungen ausgeführt. Ein Sitzwechsel

zum Grätschsitz vor oder hinter den Händen mit $1/_2$ Drehung rechts oder links führt zur Scheere vor- oder rückwärts; „Scheersitzwechsel.“ Auch ungleiche Sitzarten vor und hinter den Händen können zu Sitzwechseln durch Vor- oder Rückschwung mit einander verbunden werden. Andere Verbindungen ergeben die verschiedenartigen Sitze vor und hinter den Händen mit Kehr- oder Wendeabgängen in gleicher oder entgegengesetzter Richtung zum vorausgehenden Sitze.

Der Streckstütz am Barren kommt ferner vor als

Liegestütz.

Beim Liegestütz ist das Stemmverhalten Armen und Beinen zugleich zugewiesen. Die am Barren in der Regel zur Anwendung gelangenden Liegestützarten (vergl. S. 49 Bd. I) sind der Liegestütz vorlings und der Liegestütz rücklings. Ersterer erfolgt mit Auflegen der inneren, letzterer mit Auflegen der äußeren Fußkanten auf die Holmen. Auch die Liegestützübungen scheiden wir in solche ohne oder mit Schwung, ohne oder mit Fortbewegung. Auf die Übungen im Liegestützstand (Vorübungen aus dem Seitstand am Barren) sei nur nebenher hingewiesen.

Als Übungen ohne Schwung ergeben sich zunächst Arm-, Bein- und Rumpfthätigkeiten (Heben und Senken der Arme, der Beine und des Rumpfes) im Querliegestütz vor- oder rücklings auf dem Barren. Die

Fortbewegung im Liegestütz erfolgt durch das Stützeln oder Stützhüpfen vor- oder rückwärts. Als wertvollere Übungen aus dem Liegestütz (vorlings) sind das Armbeugen und -strecken, das Senken in den Unterarmstütz und das Aufkippen hieraus und endlich das Senken zum Oberarmhang und zum sogenannten „Schwimmhang" (Hang an Händen und Füßen) und das Aufstemmen aus demselben anzusehen.

Liegestützübungen mit Schwung sind: Sprung zum Quer-Liegestütz mit Vor- oder Rückschwung der Beine und Absprung nach der Seite ohne oder mit Zwischenschwung; aus dem Liegestütz vorlings oder aus dem Liegestütz rücklings Vor- und Zurück- oder Zurück- und Vorschwingen. Diese Schwünge können zu irgend einem Sitz vor oder hinter den Händen, zu einem entgegengesetzten oder gleichen Liegestütz oder zum Stand auf dem Boden ohne oder mit Drehungen führen; Sprung zum Seitliegestütz vorlings oder rücklings und Übungen hieraus wie: Spreizaufsitzen in den Grätschsitz, Beinkreisen, Flanke, Hocke, Grätsche u. s. f.

Die Übungen am Barren mit Stütz der gebeugten Arme erfolgen teilweise zum Unterarmstütz, teilweise zum Knickstütz.

Der Unterarmstütz

wird mit Griff der Hände auf den Holmen bei wagrechtem Auflegen der Unterarme auf dieselben, wobei die Ellen-

bogen nach der Innenseite des Barrens gerichtet sind, ausgeführt. Auch die Unterarmstützübungen sind solche ohne oder mit Schwung.

Zu den Übungen im Unterarmstütz ohne Schwung gehören:

Bein- und Fußübungen im Unterarmstütz; Aufsetzen der Füße zum Unterarmliegestütz; Stützeln im Unterarmstütz; Übergehen vom Unterarmstütz zum Streck- oder Knickstütz und umgekehrt, ein- oder beidarmig — „Aufkippen"; Aufrichten eines Armes zum Stütz, Stützeln vor- und rückwärts und Rückkehr zum Unterarmstütz; desgl. im Wechsel und mit Fortbewegung durch den Barren.

Hieran reihen wir die Übungen im Unterarmstütz mit Schwung. Dazu gehören:

Schwingen im Unterarmstütz; Schwingen und Sitzarten vor und hinter den Händen; Kehre und Wende; Unterarmstehen; Aufkippen zum Knick- oder Streckstütz ein- oder beidarmig beim Rückschwung, beim Vorschwung oder bei jedem Schwung; desgl. in Verbindung mit Stützeln und Stüpfhüpfen (im Streckstütz). Die Übungen im Unterarmstütz können als Vorübungen den Knickstützübungen vorausgehen.

Der Knickstütz

erfolgt am Barren in der Weise, daß die Arme im Querstütz gebeugt und die Ellenbogen hiebei seitlich nach

außen gerichtet sind. Auch die Knickstützübungen scheiden wir in solche ohne oder mit Schwung, ohne oder mit Fortbewegung durch die Länge des Barrens.

Als Knickstützübungen ohne Schwung können geübt werden:

Dauerstütz; Armwippen; „Anmunden;" Armbeugen und -strecken und zwar aus dem Liege- oder Streckstütz; Übergänge vom Unteram- zum Knickstütz und umgekehrt; Stützeln vom Streckstütz aus zum Knickstütz und in demselben; Spannstützeln im Knickstütz; desgl. mit Fortbewegung durch den Barren — „Löwengang"; Stützhüpfen; Stützkehre.

Übungen mit Schwung sind:

Sprung zum Knickstütz mit Schwingen vor- und rückwärts und Niederspringen; desgl. mit andauerndem Schwingen; Schwingen im Knickstütz zu irgend einer Sitzart auf einem Holm oder auf beiden aus dem Vor- oder Rückschwung; desgl. zum Niedersprung an der Seite des Barrens, oder mit Sitzwechsel an der gleichen Stelle, oder von Ort; Wechsel von Sitz und Niedersprung beim Vor- oder beim Rückschwung; Stützkehre beim Vorschwung; Schwingen (im Streckstütz) mit Armbeugen und -strecken entweder beim Vor- oder Rückschwung oder bei beiden („halber und ganzer Adler"); desgl. mit Sitzwechsel, mit Stützeln oder Stützhüpfen, mit Vorhebhalte der Beine, ohne oder mit Fortbewegung; Rück-

schwünge im Knickstütz mit Handklappen; Schwingen im Knickstütz (Streckstütz) zum Schulterstand auf einem Holm oder auf beiden; Wechsel des Schulterstandes (die Übungen zum Schulterstand erfolgen auch ohne Schwung mit Rumpfheben); Schwingen zum Handstand im Streckstütz (Übungen hierin) und Beugen der Arme zum Knickstütz; Schwingen zum Handstand im Knickstütz und Armstrecken zum Streckstütz — „Überschlagwende"; Überschlagen aus dem Schwingen im Knickstütz; dasselbe kann außerdem erfolgen aus dem Grätschsitz, durch Abstoßen mit einem auf den Barren gestellten Fuße, aus der Wage mit beiden Armen; Rolle aus dem Knickstütz vor- oder rückwärts zum Grätschsitz, zum Knickstütz u. s. w.; ferner läßt sie sich darstellen aus dem Streckstütz, Unterarmstütz und Oberarmhang.

An die Übungen aus den verschiedenen Stützarten reiht sich noch eine kleine Gruppe aus dem

Oberarmhang.

Der Oberarmhang am Barren ist jedoch keine reine Hangübung, sondern Hang- und Stemmkraft wirken hiebei zusammen. Er wird ausgeführt bei seitwärts ausgebreiteten oder bei vor- oder rückwärts aufgelegten Armen, in welchem Falle die Hände griffest sind.

Als Übungen bezeichnen wir das Schwingen im Oberarmhang; das Aufstemmen aus dem Oberarmhang zum Unterarm-, Knick- oder Streckstütz (Aufkippen —

Kippe); dasselbe kann erfolgen mit einem oder mit beiden Armen, beim Vor- oder beim Rückschwung; Ausschwünge aus dem Oberarmhang; außer der Kippe ist es namentlich die Rolle vor- oder rückwärts, welche vielfach aus dem Oberarmhang zur Ausführung gelangt.

Manchmal werden übrigens auch Übungen am Barren aus dem reinen

Hang (Handhang)

an einem Holm oder an beiden mit einer Hand oder mit beiden im Seit- oder Querhang ausgeführt. Hieher gehören Bein- und Fußübungen im Querhang mit Speich- oder Ellengriff an beiden Holmen; Hangeln und Hangzucken (im Beugehang) durch die Länge des Barrens, auch mit Beinhebhalten; Übungen zum Sturzhang (Schwimmhang, Nest) aus dem Seit- oder Querstand; Übungen aus dem Hangstand, mit Sturzdrehen vor- oder rückwärts; Wage vor- oder rückwärts; Durchschub und Drehungen um die Breitenachse zum Brust- oder Genickstehen aus dem Seitstand außen; Aufstemmen und Kippe aus dem Querhang; Wechsel verschiedener Hangarten, sowie Wechsel von Hang und Stütz und umgekehrt (Kraftübungen).

Den Übungen im Stütz und Hang am Barren folgen die Übungen im **Barrenspringen.** Wir trennen diese Übungsgruppe in Seiten- und Hintersprünge. Die

Ausführung derselben erfolgt entweder aus dem Stand oder mit Anlauf.

Die **Seitensprünge** sind solche, welche quer (oder schräg) gegen die Längenrichtung der Holme zur Darstellung gelangen. Hiebei kommt in Betracht, ob der Sprung aus dem Seitstand außen oder innen d. i. zwischen den Holmen, ob der Absprung mit beiden Beinen oder nur mit einem Beine, ob der Stütz mit beiden Armen oder nur mit einem Arme erfolgt. Auch die Art des Griffes kann verschieden sein, je nachdem die Hände Rist- oder Kammgriff (Speichgriff), Griff auf nur einem Holm oder auf beiden zu nehmen haben.

Als Vorübungen zu den Seitensprüngen mögen geübt werden: Sprung zum Stütz (mit Anlauf), auch unter Anwendung verschiedener Griffe und mit Beiordnung bestimmter Beinthätigkeiten; Stützeln und Stützhüpfen auf den entfernteren Holm; Drehungen im Seitstütz zu verschiedenen Sitzen und Ausschwünge aus dem Querstütz im Barren oder einfache Niedersprünge aus dem Sitz.

Die Seitensprünge aus dem Seitstand außen befassen sich mit Übungsmöglichkeiten des Überspringens nach vorne über den näheren Holm oder über beide; die Seitensprünge aus dem Seitstand innen hingegen bieten vor oder hinter dem Körper Hindernisse dar. Erfolgt hiebei die Überwindung derselben nach vorne

so gleichen diese Seitensprünge jenen aus dem Seitstand außen mit Überspringen 2c. nur eines Holmes.

Als Übungsarten bezeichnen wir die Übungen zu Sitzen oder Niedersprüngen auf der gleichen oder auf der andern Seite in der Form von Flanke, Kehre, Wende, Schraube, Hocke und Grätsche.

Die Flanke erfolgt aus dem Seitschwingen der Beine ohne Drehung (Flankenschwung) zum Sitz, Stütz oder Niedersprung. Die Bewegung findet hiebei statt entweder über den ersten Holm allein oder über beide Holme zugleich oder nacheinander ohne oder mit Unterbrechung über den ersten und zweiten Holm.

Erfolgen die genannten Bewegungen mit $^1/_4$ Drehung nach der Seite, nach welcher die Übung dargestellt wird (d. i. mit Kehrschwung), so bezeichnen wir sie als Kehre — Kehraufsitze, Kehrsprünge.

Wird die $^1/_4$ Drehung aber in entgegengesetzter Richtung (d. i. mit Wendeschwung) ausgeführt, so nennen wir die Übung Wende — Wendeaufsitzen, Wendesprünge.

In beiden Fällen, nämlich bei den Übungen zur Kehre und zur Wende, lassen sich mitunter die Drehungen nach der ursprünglichen Drehrichtung vergrößern. Geschieht dies beim Wendeschwung bis zur $^3/_4$ Drehung, so heißt man die Übung Schraube — Schraubenaufsitze, Schraubensprünge.

Die (Knie- und) Hocksprünge werden zunächst geübt als (Aufknieen und) Aufhocken. Auch kann das Knieen mit dem Hocken verbunden werden. Häufiger wird jedoch das Spreizen mit dem Knieen oder Hocken gleichzeitig geübt, wovon die letztere Form zum Wolfsprung führt. Dem gleichzeitigen Hocken und Spreizen je eines Beines schließt sich das Grätschen beider Beine an, welches wir beim Übersprung als „Grätsche" bezeichnen. Die leichteren Übungsformen zum Hocken und Grätschen ergeben sich aus dem Seitstand innen mit der Bewegung über den hinteren Holm.

Die **Hintersprünge** sind solche, welche nach der Längenrichtung des Barrens erfolgen.

Die uns schon aus den Übungen im Stütz bekannt gewordenen einfachsten Übungsformen bilden „Kehre" und „Wende," je nachdem der Ausschwung aus dem Querstütz vor oder hinter den Händen erfolgt. Über Drehungen siehe Seite 73. Außer den Drehungen hat man hinsichtlich der Ausführungs- und Erschwerungsweisen zu beachten, daß diese Übungen aus dem Stand, Sitz oder Stütz, ohne oder mit Anlauf, ohne oder mit Schwung zur Ausführung gelangen können.

Ferner gehören hieher die Sprünge mit Spreizen und Grätschen der Beine aus dem Stand am Ende des Barrens. Diese Übungen werden entweder aus dem

Stand vorlings oder aus dem Stand rücklings ausgeführt, je nachdem der Übende das Gesicht dem Geräte zu- oder abkehrt. Das Spreizen und Grätschen erfolgt auf oder über einen Holm oder beide und zwar entweder zum Sitz oder zum Stütz oder zum Niedersprung, ohne oder mit Drehungen bei den Übungen zum Sitz und Niedersprung. Je nachdem hiebei die Richtung der Bewegung zum Geräte hin oder vom Geräte weg geht, unterscheiden wir Einspreizen bezw. Eingrätschen und Ausgrätschen („Abgrätschen"). Das Spreizen eines Beines erfolgt in bezug auf die Richtung der Bewegung als solches von innen nach außen oder als solches von außen nach innen und zwar über einen Holm der gleichen oder der ungleichen Leibesseite. Das Spreizen aus dem Stand vorlings kann auch über beide Holme zur Ausführung gelangen. Bei gleicher Ausgangsstellung ist ferner ein gleichzeitiges Spreizen beider Beine in der Art möglich, daß beispeilsweise das rechte Bein von außen über den rechten Holm oder über beide Holme, das linke Bein aber von innen über den linken Holm spreizt. Ähnliche Sprünge erfolgen mit Schwung der geschlossenen Beine aus dem Stand vorlings von innen nach außen oder von außen nach innen über einen oder über beide Holme. (Kehre, Flanke, Wende, Kreis.) Sämtliche Übungen mit Spreizen eines Beines oder beider, mit Grätschen oder mit Schwung der geschlossenen Beine er-

fordern im Schwunge ein flüchtiges „Handlüften" entweder beider Hände oder nur einer Hand.

Für die Hintersprünge verbleibt uns noch eine kleine Gruppe, welche wir als „Anlaufsprünge" (in der Längenrichtung des Barrens) bezeichnen wollen. Der Absprung erfolgt mit beiden Füßen von dem in geringer Entfernung vor den Holmen aufgelegten Brett, der Stütz der Hände auf beide Holme so nahe der Barrenmitte als möglich. Im Aufsprunge werden die Beine gestreckt zurückgehalten, d. h. rückwärts möglichst heraufgeschwungen.*)

Hieher gehörige Übungsarten sind: Sitze vor oder hinter den Händen, Oberarmhang mit Kippe oder Rolle, Kehre, Wende, Wage, Schulter- oder Handstehen, Beinspreizen oder -grätschen, Schwung der Beine im Bogen von hinten nach vorn unter einer Hand durch in den Sitz, Stütz oder Stand (vergl. Maul III.).

(6. Gattung.) Übungen am Reck.

Gerät: eine verstellbare wagrechte, etwas über 2 m lange griffige Stange. Übungen: im Hang (Stütz) und im Reckspringen. Ausgangszustände: aus dem Seit- oder Querstand am Reck (mit gestreckten oder gebeugten Armen).

Der Hang am Reck kann sein ein Seit- oder Querhang, ein Streck-, (Liege-) oder Beugehang.

*) S. Maul, Anleitung für den Turnunterricht 2c. 2c. 3. Teil.

Als **Vorübungen** eignen sich besonders die Übungen am niederen Reck zum und im Liegehang („Hangstand“) mit den Füßen auf den Boden. Der Liegehang selbst erfolgt als Seit- oder Querliegehang, ferner als Liegehang vor- oder rücklings. Turnschickige Bewegungsarten ergeben sich namentlich aus dem Seitliegehang vorlings als Arm- und Beinheben, Griffarten, Griffwechsel, Armwippen, Armbeugen und -strecken, Drehungen des Körpers um die Längenachse, Hangeln und Gehen seitwärts, Hangdrehen mit Beinspreizen u. s. f. Auch der Sprung zum Stütz oder zum Sitz, ohne oder mit Beinthätigkeiten, ohne oder mit Drehungen kann schon hier eine Stelle finden. Als Übungen am hohen Reck aber gehören hieher: Sprung zum Streckhang, Bein- und Rumpfthätigkeiten darin, Kniehang, Hang und Hangeln im Streckhang ohne und mit Schwung, Vorübungen zum Felgaufschwung u. dgl. m.

Die Übungen am Reck erfolgen zunächst als solche zum

Streckhang (Handhang).

Bei demselben unterscheiden wir einesteils Übungen im Seit- und Querhang, anderteils Übungen ohne oder mit Schwung. Auch die Art des Griffes kommt in Betracht. Im Seithang nämlich, bei welchem die Schulterlinie des Übenden zur Reckstange parallel verläuft, kennzeichnet sich die Fassung entweder als Rist-, Kamm- oder

Ellengriff beider Hände oder als gemischter Griff („Zwiegriff“), in welch letzterem Falle zwei verschiedene Griffe vereinigt sind. Im Querhang, in welchem die Schulterlinie quer d. i. senkrecht zur Reckstange gerichtet ist, unterscheiden wir Speichgriff beider Hände und Speich- und Ellengriff als gemischten Griff. Beim Griff im Seithang befinden sich die Hände nebeneinander (ohne oder mit Armkreuzen), beim Griff im Querhang hintereinander (rechte oder linke Hand vorn). Die Mehrzahl dieser Griffarten wird erlernt durch Übungen im Auf- und Niederspringen mit Hang. Hiezu treten zuweilen Drehungen verschiedener Größe, die dem Anfang oder dem Schluß der Übung oder beiden Bewegungen zugeordnet werden können. Der Streckhang wird ferner auf die Dauer (nach Sekunden) oder um die Wette geübt. Er kann wechseln als Hang an beiden Armen zum Hang an einem Arme und umgekehrt (ebenso der Beugehang). Auch der Hang an einem Arme kann als Dauer- und Wettübung versucht werden. Dem Streckhang können bestimmte Bein-, Rumpf- oder Armthätigkeiten zugeordnet werden, wie Bein-, Knie- und Fersenheben, Rumpfdrehen, Handlüften, Klatschen u. a. m.

Von den Übungen im „Sprung zum Streckhang“ und „im Hang“ gehen wir über zu den Übungen im Hangeln und Hangzucken. Letztere Übungsformen können an Ort oder von Ort, ohne oder mit Schwung ausgeführt werden.

Unter **Hangeln** verstehen wir die Wiederholung des Griffes einer Hand (meistens in regelmäßigem Wechsel mit der andern Hand.) Hieher gehört zunächst das Handlüften und das Hangeln an Ort. Demselben schießt sich das Hangeln zum „Spannhang" an, welches entweder mit einer Hand nach derselben Richtung oder mit beiden Händen in entgegengesetzter Richtung erfolgt. Diesen Übungen entspricht das Hangeln zum Handschluß zurück oder zur gekreuzten Armhaltung. Ferner wird geübt das Seitwärtshangeln hin und her (aus dem Seithang) und das Vor- und Rückwärtshangeln (aus dem Querhang). Das Seitwärtshangeln kann wiederum geschehen mit Nachgreifen oder mit Armkreuzen. In letzterem Falle erfolgt die Bewegung der griffreien Hand über oder unter der andern hin. Beim Hangeln im Querhang läßt sich die Anordnung treffen, daß entweder die rechte oder die linke Hand vorn ist. Hiebei erfolgt die Übung entweder mit Nachgreifen oder mit Übergreifen. Mit dem Hangeln an Ort oder von Ort verbindet sich alsdann der Griffwechsel und das Drehen. Hangeln in Verbindung mit Drehen ergibt das „Drehhangeln", welches ebenfalls an oder von Ort ausgeführt werden kann. Kommt hiebei die Größe der Drehung in Betracht, so unterscheiden wir $^1/_4$, $^1/_2$ und $^1/_1$ Drehung und zwar mit der Richtung der Bewegung nach vorn oder nach hinten. Ferner erfolgt die Ausführung entweder als „Hin- und Herdrehen" oder als „Walzdrehen." Ersteres kennzeichnet sich als Drehung

mit sofortiger Rückkehr zur ursprünglichen Hangart, letzteres als Fortsetzung der begonnenen Drehrichtung.

Die Wiederholung des gleichzeitigen Greifens beider Hände im Hang nennt man **Hangzucken.** Auch dieses geschieht anfänglich an Ort, dann von Ort, und zwar aus dem Seithang seitwärts hin und her oder aus dem Querhang vor- und rückwärts. Hiebei ist zu bemerken, daß manche Übungen wie Hangeln, Hangzucken u. dgl. auch im Abhange vor- oder rücklings möglich sind.

Die Übungen im Hang, Hangeln oder Hangzucken erfolgen in zweiter Linie als Übungen mit Schwung. Das Schwingen am Reck findet in der Regel aus dem Seithang statt. Hiebei kann es sich darum handeln, entweder nur die Beine vor- und zurückzuschwingen (unter geringer Mitthätigkeit des Rumpfes) oder den ganzen Körper zu schwingen. Die letztere Art ist die allgemeine, und man bezeichnet sie als „Hangschwingen." Bei dem Hangschwingen sind zunächst regelrechte Niedersprünge, welche nach vollendetem Rück- oder Vorschwung zu erfolgen haben, zu üben. Daran reihen sich alsbald Ausführungsarten mit Hangzucken, Hangeln, Griffwechsel und mit Drehen. Diese Übungen können an oder von Ort dargestellt werden. Was das Hangeln und Hangzucken anbelangt, so kann es erfolgen entweder am Ende des Rückschwunges oder am Ende des Vorschwunges oder bei jedem Schwunge. Das Schwingen mit Hangeln, bezw. Hang-

zucken verbindet sich hiebei zuweilen mit Drehungen. Das Umkehren beim Schwingen im Seithang wird „Hangkehre" genannt. Dieselbe läßt sich auch ohne Schwung ausführen.

Die Übungen zum **Kniehang (Beinhang)** erfolgen aus dem Seit- oder Querstand zum Seit- oder Querliegehang mit einem oder mit beiden Beinen. Beim Kniehang eines Beines soll das hangfreie Bein gestreckt werden. Im übrigen kann der Hang auch als Fußhang oder als Fußliegehang erfolgen. Die einfachste Übung ist der „Sprung zum Kniehang." Geschieht derselbe aus dem Querstand, so unterscheiden wir in der Hauptsache folgende Übungsfälle:

a) Hang eines Kniees an der gleichen Reckseite (z. B. des linken Kniees an der linken Seite des Reckes), linke Hand vorn und umgekehrt.
b) Hang eines Kniees an der andern Seite der Reckstange.
c) Hang beider Kniee an der gleichen Seite.
d) Hang beider Kniee am Reck, an jeder Seite ein Bein.

Die Kniehänge aus dem Seitstand sind im wesentlichen folgende:

a) Hang eines Kniees außen neben der Hand der gleichen oder ungleichen Leibesseite.
b) Hang eines Kniees zwischen den Händen.
c) Hang beider Kniee außen geschlossen neben einer Hand oder gegrätscht neben beiden Händen.
d) Hang beider Kniee zwischen den Händen.

Der Hang eines Kniees oder beider zwischen den Händen kann in zweifacher Weise herbeigeführt werden, nämlich mit Einschwingen des Beines oder der Beine von der Seite her mit gleichzeitigem Übergreifen der entsprechenden Hand oder bei griffesten Händen mit Durchhocken zwischen den Armen.

Als unbedeutendere Übungsfälle bezeichnen wir den Hang eines Kniees oder beider entweder auf der entgegengesetzten Reckseite neben einer Hand oder an der inneren oder äußeren Seite der Arme. Von den Fußhangarten ist das „Nest" (ein Fußristliegehang) zu erwähnen, welches mit Sturzdrehen rückwärts bei Anlegen der Fußriste zwischen den Händen an die andere Reckseite und mit darauffolgendem Durchdrücken des Kreuzes zur hohlen Haltung, den Leib zum Boden gerichtet, erfolgt. Nächstdem sei noch der „freie Kniehang" und der „freie Fußristhang" an einem oder beiden Beinen genannt, welche Übungen mit Aufgeben des Griffes der Hände freischwebend ausgeführt werden.

Als Übungen im Kniehang bezeichnen wir das Rumpfheben und -senken, das Armbeugen und -strecken, das Fußfassen, das Umschlingen des Fußristes mit dem hangfreien Bein, die Waghalte des Körpers im Kniehang, das Durchhocken der Beine zwischen den Armen („Durchschub"), das Fortbewegen des Körpers seitwärts oder vor- und rückwärts, das Schwingen im Kniehang, den

„Kniehangwechsel“ in seinen mannigfachen Ausführungsweisen mit Drehungen, den „Schwimmhang“ aus dem Querliegehang vorlings mit Umkehren des Körpers und mit Griffwechsel, den Wechsel des Knieliegehanges mit dem freien Knie- oder Fußristhang u. dgl. m.

Zu den Übungen im Hange treten alsdann die verschiedenartigen „**Auf-, Ab-, Um- und Überschwünge**“ am Reck.

Die leichteren Übungen bilden zunächst die Auf- und Abschwünge im Kniehang. Der **Knieaufschwung oder „Wellaufschwung“** erfolgt vor- oder rückwärts zum Sitz oder Stütz auf dem Reck. In beiden Fällen stemmen sich die Arme aus dem Hang zum Streckstütz auf; beim Knieaufschwung vorwärts infolge des Rückschwunges, beim Knieaufschwung rückwärts infolge des Vorschwunges des hangfreien Beines. Als Ausführungsweisen des K n i e a u f s c h w u n g e s v o r w ä r t s ergeben sich:

a) Aufschwung aus dem Liegehang am linken (r.) Knie, linker (r.) Hand und aufgelegtem rechtem (l.) Oberarm zum Seitsitz auf dem linken (r.) Bein („Knieachselaufschwung“). Abgang durch Rückwärtssenken, drehen zum Querliegehang und Niederspringen.

b) Aufschwung aus dem Seitliegehang an einem Knie zwischen den Händen. Abgang wie bei a, oder mit Zurückspreizen des Sitzbeines zum Seit-

stütz vorlings und Niederspringen rückwärts, oder mit Überspreizen oder Durchhocken des hangfreien Beines zum Seitstütz rücklings oder zum Niedersprung vorwärts, oder mit Umkehren zum Sitz auf dem andern Bein mit darauffolgendem Niedersprung.

c) Aufschwung aus dem Seitliegehang an einem Knie neben der gleichseitigen (oder ungleichseitigen) Hand, auch mit Überspreizen des hangfreien Beines unter dem andern hin zum Seitsitz oder zum Niedersprung, oder mit ½ Drehung zum Seitstütz vorlings und darauffolgendem Niedersprung.

d) Aufschwung aus dem Seitliegehang an beiden Knieen in verschiedenen Arten (vergl. S. 90 unten c und d), Sitzaufschwung, „Sitzwellaufschwung" — Sitzabschwung (über Kniehänge siehe Maul III.)

Der Knieaufschwung rückwärts mit Beinschwung vornauf (Gesichtsrichtung nach der hinteren Reckseite) wird nur aus dem Hang an einem Knie ausgeführt. Derselbe hat nicht den Übungswert wie der Knieaufschwung vorwärts. Noch weniger von Belang ist der Knieaufschwung aus dem Querliegehang. Alle Knieaufschwünge aus dem Seithange lassen sich auch im Hangschwingen, ohne oder mit Umkehren ausführen.

An die verschiedenen Arten des Knieauf- und Abschwunges reiht sich der Knieumschwung, die „Kniewelle." Die Kniewelle (im Hang an einem Knie) erfolgt

gleichfalls vor- oder rückwärts (mit Kamm- oder Rist-griff) und soll am besten immer von Sitz zu Sitz auf dem Reck ausgeführt werden. Den Knieumschwung aus dem Griff nur einer Hand und dem Sitz auf dem gleichseitigen gebeugten Bein, wobei die andere Hand hochgehoben und das andere Bein gespreizt mit dem Fußrist an die Reckstange angelegt wird, nennt man „Schraube" (vor- oder rückwärts). Dem Sitzwellaufschwung (Knieaufschwung mit beiden Beinen) kann die „Sitzwelle" folgen. Dieselbe wird mit je einmaligem Umschwung rückwärts um die Stange ausgeführt, wobei die Beine sich zwischen den Händen befinden. Eine besondere Art Umschwung ergibt sich noch durch den Griff beider Hände an den Knieen statt an der Reckstange („Burzelwelle".) Die Ausführung dieser Übung kann vor- oder rückwärts erfolgen.

Fassen wir den Abgang aus dem Reitsitz auf beiden Beinen als „Sitzabschwung" ins Auge, so lassen sich zwei Übungsfälle unterscheiden, nämlich der Abschwung mit geschlossenen und der Abschwung mit gegrätschten Beinen. Im ersteren Falle befinden sich die Beine zwischen den Händen, in letzterem Falle die Hände zwischen den Beinen.

Schließt sich dem Knie- oder Wellaufschwung ohne vorherige Unterbrechung ein Niedersprung an der andern Reckseite an, so bezeichnet man dies als „Wellüberschwung", welcher ohne oder mit Drehung, mit Flanken-, Kehr- oder Wendebewegung ausgeführt werden kann.

Die verbreitetste Übung am Reck ist der sogenannte **„Felgaufschwung"** (**„Bauchaufschwung"** oder schlechtweg **„Aufschwung."**)

Als Vorübung eignet sich: Das Anschwingen der Beine bis zur Reckstange mit Rumpfbeugen. Hiebei sind die Beine entweder gebeugt oder gestreckt. Bei dem gebeugten Verhalten der Beine können die Fußriste an der Stange anliegen, oder die Fußsohlen können von unten her gegen die Stange stemmen, oder der Körper verharrt in der Sturzhaltung mit gebeugten Hüft- und Kniegelenken, so daß die Füße unterhalb der Reckstange sich frei bewegen können. Zu der Sturzhaltung mit gebeugten Beinen mögen geübt werden das Rumpf- und Kniestrecken und -beugen, sowie das Armbeugen und -strecken. Letzteres führt zum „Felgumschwung", wenn die Übung schwunghaft, und zum „Felgaufzug", wenn die Übung langsam dargestellt wird. Der schwunghaften Ausführung kann ein Anschwingen der gestreckten Beine gegen die Reckstange in verschiedener Höhe vorausgehen, es können Schienbeine, Oberschenkel oder die Leibesmitte selbst zur Reckstange hin- und wieder zurückgeschwungen werden.

Der Felgaufschwung (Bezeichnung von der Ähnlichkeit der Bewegung mit der der Radfelge) erfolgt zunächst mit Anwendung verschiedener Griffe. Am geeignetsten für Anfänger erscheint der Kammgriff; gleich praktische Griffe

bilden der Ristgriff und der ungleiche Griff beider Hände. Weniger geeignet ist der Ellengriff ein- oder beidhändig. Neben den Händen selbst können auch Unterarme, Handgelenke, einzelne Finger beider Hände, sowie der Hang und Aufzug an nur einem Arme in Frage kommen. Bei der Einübung des Felgaufschwunges ist darauf zu achten, daß beim Erheben des Körpers zum Stütz die Arme völlig gestreckt, der Körper aufrecht, die Beine zurückgehalten werden (Maul.) Der Abgang erfolgt in der Regel mit Rückbewegung auf gleichem Wege in schwunghafter oder langsamer Ausführung. Der Abschwung vorwärts erhält eine erhebliche Schwungverstärkung durch das Spreizen eines Beines mit Anlegen des Fußristes an die Reckstange, mit Aufknieen eines oder beider Beine und mit Grätschen der Beine („Spreiz-, Knie- und Ristabschwung.") In Bezug auf die Höhe der Reckstange wird der Aufschwung geübt am mund-, scheitel-, reich- oder überreichhohen Geräte. Hiebei erfolgt der Aufschwung entweder aus der Quergrätschstellung oder aus der Stellung auf einem Bein mit vorausgehendem Spreizen des andern Beines oder aus der Grundstellung. Der Aufschwung kann außerdem ausgeführt werden entweder aus dem Hang oder aus dem Hang mit Vorschwung oder aus dem Seitstütz vorlings mit vorausgehendem Rückschwung zum Streckhang („halber Riesenschwung.") Die Ausführung dieser Übungen geschieht demnach ohne oder mit Schwung, ferner ohne oder mit Drehung des Körpers um seine

Längenachse. Einen gefälligen Abgang, namentlich als Abschluß von Reckübungen, die zuletzt zum Seitstütz führen, bildet der „Unterschwung aus dem Seitstütz vorlings." Derselbe erfolgt mit Rückschwung der Beine zum freien Stütz, Senken und gleichzeitigem Sturzdrehen des Körpers rückwärts und mit raschem Anziehen der Arme vor dem Aufgeben des Griffes zum Niedersprung vorwärts. Wird der Unterschwung als besondere Übung betrieben, so empfiehlt es sich, noch eine vor das Reck gespannte Schnur überschwingen zu lassen.

Nächst den Übungen im Felgauf- und Abschwung ist der „Felgumschwung" zu nennen. Andere Ausdrücke hiefür sind: „Bauchumschwung, Bauchwelle" oder schlechtweg „Felge." Der Felgumschwung erfolgt durch Sturzdrehen rückwärts mit Beinschwingen von hinten nach vorn aus dem Seitstütz vorlings („Bauchwelle" im engeren Sinne). Jene Ausführung des Felgumschwunges, wobei der Körper nicht weiter mit der Reckstange in Berührung kommt, wird „freie Felge" genannt.

Unter „Felgüberschwung" versteht man den Aufschwung mit sofortigem Überschwingen der Reckstange, ohne letztere mit dem Körper zu berühren. Er kann vor- oder rückwärts mit Rist- oder Kammgriff ausgeführt werden. Die unmittelbare Folge mehrerer solcher Umschwünge bezeichnet man als „Riesenfelge" vor- oder rückwärts.

Eine besondere Art des Aufschwunges ergibt sich aus dem Sturzhang mit der Beinhaltung gegen beide Seiten der Reckstange. Die Übungen können aus dem Seit- oder Quersturzhang erfolgen, wobei die Beine im ersteren Falle quer, im letzteren Falle seitwärts gegrätscht sind. Das Schwingen des Körpers ohne oder mit Beinspreizen kann hiebei zum Aufschwung („**Spalt- oder Mühlaufschwung**") seitwärts, vor- oder rückwärts führen. Den Umschwung aus dem Spaltsitz (rittlings) auf dem Reck nennt man „Mühle."

Das Schwingen der Fußriste an die Stange zum Sturzhang bildet den Anfang zum „Nest" (vergl. S. 91.) Dieses, sowie das stemmende oder freischwebende Verhalten der Füße unterhalb der Reckstange gibt Gelegenheit zu den Übungen im „Durchschieben" oder „Durchhocken", im „Durchziehen" der Beine aus dem Sturzhang, in der „Wage" aus dem Seit- oder Querhang, im „Kreuzaufzug" und „Kreuzaufschwung" („Felgaufschwung rücklings"). Die letztere Übung kann wiederum führen zum Seitsitz, zur Waghalte auf dem Kreuz, zum Knickstütz rücklings (ohne oder mit Aufstemmen zum Streckstütz), zum Umschwung vor oder rückwärts („Kreuzumschwung — Felge rücklings"), zum Überschwung über die Stange (Kreuzüberschwung), zum Senken vorwärts in den (Oberarm- oder Hand-) Hang rücklings zur „Wage" vor- oder rücklings aus dem Seithang, mit $^1/_4$ Drehung zur „Fahne" aus dem Querhang, mit $^1/_2$ Drehung

bei ungleichem Griff der Hände zum Seitstütz vorlings u. s. f.

Den Übungen im Handhang bei gestrecktem Verhalten der Arme reihen wir die Übungen im

Unter- und Oberarmhang

an, welche gewöhnlich bei auswärts gebeugten Armen zur Darstellung gelangen. Doch kann auch bei den Übungen im Oberarmhang der Fall eintreten, daß die Arme nach vorn oder hinten sich ausstrecken, wobei der Griff der Hände aufzugeben ist.

Als Übungen im Unter- und Oberarmhang bezeichnen wir: Sprung in diese Hangarten an einem und an beiden Armen vor- oder rücklings; Wechsel des Unterarmhanges oder des Oberarmhanges vorlings zu dem rücklings und umgekehrt mittels $1/2$ Drehung ohne oder mit Schwung; Wechsel des Streckhanges mit dem Unter- oder Oberarmhang ohne oder mit Schwung; Schwingen, Hangeln und Hangzucken in den genannten Hangarten, auch in Verbindung unter sich; Umschwung vor- oder rückwärts („Armwelle") u. s. f.

Die Übungen am Reck mit gebeugten Armen im Handhang erfolgen als

Beugehang,

wenn die Arme im Hange vorlings nach vorne, im Hange rücklings nach hinten mehr oder weniger gebeugt sind. Hieher rechnen wir: Armwippen; Sprung in den Beugehang, Anwendung verschiedener Griffarten und Aus-

führungsweisen; Beugehang auf die Dauer und um die Wette; Beugehang an nur einer Hand, mit oder ohne Erfassen des Handgelenkes durch die andere Hand; Hangeln und Hangzucken im Beugehang, ohne oder mit Griffwechsel, ohne oder mit Drehung, Schwung u. s. f.; Wechsel von Beuge- und Streckhang, (Unter- und Oberarmhang); Aufschwung aus dem Beugehang; Schwingen im Streckhang mit Aufziehen beim Rückschwung zum Beugehang u. a. m.

Neben den Übungen im Hang sind es die Übungen im

Stütz,

welche teilweise als Ausgangszustände, teilweise als Übungsverbindungen beim Reckturnen bedeutungsvoll hervortreten. Dazu gehören: Sprung in den Knick- oder Streckstütz aus dem Seit- oder Querstande. Aufstemmen aus dem Streckhang zum Knick- und Streckstütz; Beinschwingen im Seithang (vergl. Seite 89) mit Aufstemmen beider Arme nacheinander oder gleichzeitig am Ende des Vorschwunges („Ruckstemmen"); langsames Aufstemmen oder „Zugstemmen"; „Wage" im Knick- oder Streckstütz; Stützeln, Stützhüpfen u. s. f.; Hangschwingen (vergl. S. 89) und **Schwungstemmen** aus dem Oberarmhang, Unterarmhang, Streck- oder Beugehang zum Knick- oder Streckstütz; die Übung aus dem Streckhang zum Streckstütz wird „große Schwungstemme" genannt;

erschwert wird das Schwungstemmen noch durch Beiordnung von 1/2 Drehungen beim Vor- oder beim Rückschwung („Drehschwungstemmen“).

Als verwandte Übung reiht sich hier die **„Kippe“** an, welche anfangs mit Anlauf zum Reck in der Art zu üben ist, daß beim Schwingen im Seithang sich beide Beine rasch zum Anristen erheben und wieder senken (Sturzdrehen rückwärts wie beim Aufschwung). Man bezeichnet dies als „Ankippen.“ Demselben folge alsdann die Hauptübung mit plötzlichem Rückschwung der gegen die Reckstange gehobenen Beine unter gleichzeitigem Sturzdrehen vorwärts und Aufstemmen der Arme (nacheinander oder gleichzeitig) zum Seitstütz vorlings (bezw. zum Unterarmhang, zum Knick- oder Streckstütz). Werden hiebei die Beine zum Hocksturzhang gehoben und beim Rückschwung stoßartig wieder ausgestreckt, so bezeichnet man die Übung als „Stoßkippe.“ Die Ausführung aus dem Sturzhang rücklings erfolgt als „Kreuzkippe.“ Die genannten Übungen eignen sich besonders zu Übungsverbindungen, zu welchen sie namentlich den Anfang bilden. Ihre Ausführung kann auch unter Anwendung verschiedener Griffe und bestimmter Beinhalten (Grätschen) erfolgen.

Von den Übungen im Hang und Stütz am Reck gelangen wir zum

Recksp ringen.

Das Reckspringen kann zweifacher Art sein, je nachdem es mit „Unterschwung" oder mit „Überschwung" erfolgt.

Der **Unterschwung** kann ausgeführt werden aus dem Stand oder mit Anlauf, aus dem Hang (Streck-, Beuge-, Unterarm-, Oberarm- oder Sturzhang) oder aus dem Stütz (vergl. Seite 97). Dem Sprung zum Seithang (Stütz), bezw. dem Schwingen im Hang, folgt der Niedersprung (in der Regel) nach vorn. Hiebei ist namentlich auf eingezogenes Kreuz und regelrechten Niedersprung des Übenden zu achten. Die Übung kann erschwert werden durch die Steigerung der Entfernung von der Absprungstelle zum Reck oder vom Reck zur Niedersprungstelle oder durch beides. Am wertvollsten sind indessen die Übungen mit Überspringen einer Springschnur, welch letztere zur Reckstange entweder gleichlaufend oder quer gerichtet ist. Der Übungsfall mit Springen über die mit der Stange gleichlaufende Schnur bei allmählicher Steigerung der Schnurhöhe verdient wiederum den Vorzug. Alle Unterschwünge können mit Drehungen verbunden werden.

Zu den Übungen im Reckspringen mit **Überschwung** gehören: Sprung zum Seitstütz (Streck- oder Knickstütz) vor- oder rücklings, auch mit Anwendung verschiedener Griffe, ohne oder mit $^1/_2$ Drehung, ohne oder mit Anlauf; Sprung zum Knickstütz auf einem Arm aus dem Querstand mit vorausgehender $^1/_2$ Drehung (vergl. Stütz S. 100); Spreizen von

außen nach innen oder von innen nach außen; in gleicher Weise Kreisen eines Beines; Aufknieen, Aufhocken, Grätschen der Beine; Kniesprung, Hocke, Fechtsprung, Wolfsprung, Grätsche; — Übungen mit Schwung der geschlossenen (und gestreckten) Beine: Flanke, Kreis beider Beine, Kehre, Wende; Überschlag aus dem Seitstütz, aus dem Liegen auf dem Bauche, auf dem Rücken oder mit Aufstemmen des Nackens; Rolle rückwärts aus dem Quersitz im Spalt mit Rückneigen und Griff der Hände über dem Kopfe; sämtliche Übungen ohne oder mit Drehungen.

Wie beim Bock und Pferd so lassen sich auch beim Reck durch Zusammenstellung desselben mit gleichen oder andern Geräten oft neue Übungsformen gewinnen. Als Beispiel hat schon die Zusammenstellung des Reckes mit dem Schnursprunggestell gedient, wobei sich die besondere Übung des Reckunterschwungs ergab. Zuweilen wird auch eine zweite Reckstange zur ersten in Beziehung gesetzt, wie bei den Übungen am **Doppelreck.** Auch das Sturmbrett und noch manche andere Geräte können mit dem Reck zu Übungsverbindungen in der Art benützt werden, daß eine Übung an einem Gerät zu einer Übung an einem andern Gerät überführt. Eine weitere Abwechslung bietet das Reckturnen dadurch, daß manche Übungen sich besonders gut ausnehmen, wenn sie von zweien oder mehreren an ein und derselben Stange gleichzeitig dargestellt werden. Die Übenden müssen hiebei aber die Fertigkeit

besitzen, die Bewegungen, welche gleich oder widergleich zur Ausführung gelangen können, gleichmäßig und rhythmisch folgen zu lassen.

Zwischen dem Reck und den Ringen steht als Vermittlungsgerät das **Schaukelreck oder Schwebereck.** Da sich jedoch von den verwandten Geräten die Übungen leicht auf letzteres übertragen lassen, so kann von einer Übersicht über die Übungen am Schaukelreck Umgang genommen werden.

(7. Gattung.) **Übungen an den Ringen (Schaukelringen).**

Geräte: Zwei verstellbare in gleicher Höhe an Seilen befestigte hölzerne oder eiserne Ringe; eiserne müssen gepolstert und mit starkem Leder überzogen sein. Hauptübung: Schaukelschwung.

Die Übungen an den Ringen sind solche im Hang (oder Stütz) ohne oder mit Schwung. Als vorbreitende Übungen lassen sich namentlich solche im Handstand und Liegestütz verwerten, wie sie meistens auch an der niederen Reckstange zur Anwendung gelangen.

Der **Hangstand** erfolgt als solcher vorlings, rücklings oder seitlings, je nachdem hiebei das Gesicht nach oben oder nach unten oder der Körper nach der Seite gewendet wird. Der Wechsel des Hangstandes kann herbeigeführt werden nach jedesmaligem Wiederaufrichten zum Stand oder durch Drehungen um die Breitenachse, bezw. um die Längenachse des Körpers. Die kreisförmige Bewegung von einem Hangstand zum andern ergibt das Hangstandkreisen. Neben den verschiedenen Beinthätig-

keiten wird das Armwippen, das Armbeugen und -strecken ein- und beidseitig nach oben und nach der Seite (aus dem Hangstand vorlings) geübt.

Der **Liegestütz** erfolgt vorlings durch Vorneigen (Rückspringen), rücklings durch Rückneigen des Körpers (Vorspringen) mit gestreckten oder gebeugten Armen. Arm- und Beinthätigkeiten im Liegestütz werden der Hauptsache nach wie beim Hangstand ausgeführt.

Als Übungen **ohne Schwung** sind ferner zu nennen: Stand in den Ringen mit Griff an den Seilen und Seitstrecken der Arme, Spreizen oder Kreuzen der Beine, Vor- und Rückneigen des Körpers u. dgl.; Sprung zum Hang (Streck-, Unter-, Oberarm- oder Beugehang), auch mit Griff beider Hände an einem Ring; Griff einer Hand von einem Ring zum andern; Senken des Armes und Wiederfassen des Ringes; Seit- oder Vorstrecken eines Armes im Beugehang an beiden Ringen; langsames Ausstrecken einer Hand (oder beider) im Beugehang; Klimmziehen an zwei Ringen oder nur an einem; Sprung zum Streck- oder Knickstütz auf den Ringen; Übungen im Aufstemmen aus dem Knickstütz zum Streckstütz und aus dem Streck- oder Beugehang zum Knick- oder Streckstütz gleich- oder ungleicharmig u. s. f.

Übungen **mit Schaukelschwung** sind: Schwingen der Beine vor- und rückwärts, seitwärts oder im Kreise; Schaukeln vor- und rückwärts im Streckhang mit Zu-

ordnung von Laufschritten oder mit Abstoßen eines Fußes oder beider beim Vorschwung oder beim Rückschwung; Schaukeln im Streckhang ohne Abstoßen der Beine, auch mit Armwippen beim Vor- oder Rückschwung; Übungen im Niedersprunge am Ende des Rück- oder Vorschwunges; Schaukeln rechts und links seitwärts und im Kreise; mit Sprung zum Beugehang, Schaukeln rückwärts nach vorausgehendem Anlauf vorwärts, desgl. vorwärts nach vorausgehendem Anlauf rückwärts; die beiden letzten Übungen auch je in einmaliger Ausführung als „Schaukelsprung", z. B. über die Schnur; Schaukeln mit $1/_2$ Drehung um die Längenachse beim Vor- oder Rückschwung („Hangkehre"); Schaukeln vor- und rückwärts im Beugehang; Schaukeln mit Wechsel des Streck- und Beugehanges, so daß der Vorschwung bei gestreckten, der Rückschwung bei gebeugten Armen erfolgt oder umgekehrt; Schaukeln im Hang und Aufstemmen zum Stütz entweder am Ende des Rück- oder Vorschwunges.

Mit **Sturzdrehen** ergeben sich folgende Übungen: Sprung zum Liegehang eines Kniees (an der Innenseite des Armes der gleichen oder ungleichen Leibesseite) oder beider Kniee, ohne oder mit Schaukeln; Wechsel von Liegehängen; Aufgeben des Griffes einer oder der andern Hand; Übungen im Aufstemmen aus dem Liegehang eines Beines an dem gleichzeitigen Arm, ohne oder mit Schwung des hangfreien Beines; Liegehang an beiden

Händen und Fußristen („Nest"), auch an einer Hand und einem Fuße; Sturzdrehen rückwärts zum Sturzhang des gestreckten Körpers (aus dem Stand, aus dem Beinschwingen an ruhenden Ringen, aus dem Streck- oder Beugehang oder aus dem Schaukeln); Senken aus dem Sturzhang vor-, rück- oder seitwärts („Wage, Fahne"); Aufstemmen aus der Fahne; Überdrehen rückwärts zum Niedersprung, zum Hang rücklings, ohne oder mit Rückbewegung, ohne oder mit Drehung im Schultergelenk; Überdrehen vorwärts aus dem Stand, Stütz oder Hang, gleichfalls ohne oder mit Drehung in den Schultern; Überdrehen rückwärts mit Beingrätschen und Loslassen einer Hand oder beider zum Niedersprung; Überdrehen rückwärts mit Aufziehen zum Streckstütz („Felgaufschwung") auch aus dem Stütz mit Rückwärtssenken oder beim Schaukeln am Ende des Vorschwunges; Schaukeln und Drehen rückwärts mit gehobenen Beinen zum Sturzhang bei gebeugten Hüften am Ende des Rückschwunges und Beinsenken vorwärts zum Streckhang am Ende des Vorschwunges; Schaukeln mit Beinheben am Ende des Vorschwunges und Überdrehen rückwärts mit Drehung in den Schultern am Ende des Rückschwungs; Schaukeln und Überdrehen mit Drehung in den Schultern vorwärts oder rückwärts am Ende des Vor- oder Rückschwunges; „Kippe" in den Knick- oder Streckstütz, auch am Ende des Vor- oder Rückschwunges.*)

*) Näheres siehe Puritz, Merkbüchlein f. Vortur. Hannover 1884.

(8. Gattung.) Übungen am Rundlauf.

Gerät: Eine in der Höhe befestigte drehbare eiserne Scheibe Kurbel) mit 4—6 Haken und ebensoviel Seilen, die nach unten am besten in Leitergriffen endigen. Hauptübung: Bewegung im Kreise.

Die Übungen im Stand am Rundlauf entsprechen den Übungen im Stand an den Ringen. Die Fassung der Leitergriffe erfolgt entweder mit beiden Händen oder mit einer Hand oder mit einem Unterarm. Der Leitergriff wird hiebei entweder vor oder hinter dem Körper festgehalten. Als Übungen im Kreise bezeichnen wir das Gehen, Laufen, Springen und Kreisschwingen.

Das **Gehen** kann geübt werden vorwärts, rückwärts oder seitwärts an einer oder an zwei Leitern.

Beim Gehen vor- oder rückwärts ergeben sich nachstehende Übungsfälle: Gehen im gewöhnlichen Schritt, mit Nachstellen (Nachstellgang, Galoppgehen), mit Schrittwechseln (Schrittwechselgang, Schottischgehen), mit Fuß- oder Kniewippen (Fuß- oder Kniewippgang), mit Wiegeschritten auch in Verbindung mit Schwenkhüpfen, mit Fersenheben, mit Knieheben (Steiggang), mit Spreizen bezw. Bogenspreizen, mit Beinkreuzen, mit Ausfall u. dgl. m. Das Gehen seitwärts kann geschehen mit Nachstellen, mit Beinkreuzen (vorn oder hinten über oder im Wechsel), mit Ausfall u. s. f. Auch können die Arten des Gehens wechselseitig mit einander in Verbindung gebracht werden.

Das **Laufen** wird geübt vorwärts, rückwärts oder seitwärts an einer oder an zwei Leitern.

Das Laufen vor= oder rückwärts kann ausgeführt werden mit gewöhnlichen Laufschritten, mit Nachstellen (Galopplaufen oder =hüpfen), mit Schrittwechseln (Schottischlaufen oder =hüpfen), mit Wiegeschritten, mit Fersen= oder Knieheben, mit Spreizen vorwärts oder im Bogen, mit Beinkreuzen, mit Sprungschritten nach bestimmter Schrittzahl oder mit Auftreten und Abschnellen nur eines Fußes und Schwung des andern Beines. Das Laufen seitwärts kann dargestellt werden mit Nachstellen (Galopplaufen oder =hüpfen), mit Übertreten (vorn oder hinten über oder im Wechsel), mit Seitspreizen u. s. f.

Das **Springen** im Laufe an einer Leiter erfolgt anfangs mit Sprungschritten, hernach mit Überspringen einer quer zur Kreisbahn gerichteten Schnur oder anderer Gegenstände. Beim Sprung werden die Beine entweder aufwärts gebeugt, oder der Absprung geschieht in der Art der Unterschwünge bei gestrecktem Vorhalten der Beine im Fluge.

Das **Kreisschwingen** an einer oder an zwei Leitern kann geübt werden als Laufen vorwärts mit Sprungschritten zum Kreisschwingen; als Kreisschwingen vor= oder rückwärts mit quergegrätschten oder wagrecht vorgehobenen Beinen, oder mit Seitschwingen der Beine im Bogen nach außen, oder mit Seitgrätschhalte derselben;

als Kreisschwingen mit Drehen, mit Beinkreisen oder als Kreisschwingen im Sturzhang. Besonderes Vergnügen macht den Knaben das Kreisschwingen mit gemischtem Hang, wobei eine Hand und das gleichseitige Knie sich im Hang befinden, während das andere Bein frei im Bogen geschwungen wird. Weitere Übungsfälle ergeben sich durch die Benützung zweier Leitern von einem einzelnen, um Übungen im Stütz oder im Hang oder im Stütz und Hang zugleich auszuführen. Beispiele hiezu: Knickstütz des inneren, Streckstütz des äußeren Armes; Unterarmhang beider Arme; Unterarmhang des inneren, Stütz oder Seitstreckhalte des äußeren Armes. Diesen Übungen einzelner an zwei Leitern stellen wir die Übungen zweier an einer Leiter gegenüber. Übungsbeispiele: Kreislauf eines Stirnpaares vor- oder rückwärts mit Griff an nur einer Leiter; Laufen des Äußeren, Kreisschwingen des Inneren; Kreislauf, bei welchem der Äußere nur einen Arm des Inneren umschlingt; dasselbe auch mit der Anordnung, daß der Innere rückwärts, der Äußere vorwärts läuft oder umgekehrt u. a. m. Auch kann der Kreislauf von einem einzelnen ausgeführt werden, während der andere hangend, sitzend, knieend oder stehend an der Leiter sich befindet.*)

(9. Gattung.) **Übungen an der Leiter.**

Gerät: Zwei, durch eine größere Anzahl abgerundeter Quersprossen verbundene, 4 bis 5 m lange Holme. Übungen: im Hang (Stütz) und im Steigen. Ausgangszustände: Seit- oder Querstand an der Leiter.

---

*) Vergl. Puritz, Merkbüchlein ꝛc. ꝛc.

Bei den Übungen an der Leiter unterscheiden wir zwei Untergattungen, je nachdem die Aufstellung derselben eine wagrechte oder schräge (senkrechte) ist.

(1. Untergattung). Übungen an der wagrechten Leiter.

Die Übungen an der wagrechten Leiter sind Übungen im Hang ohne oder mit Schwung, ohne oder mit Sturzdrehen. Der Hang erfolgt entweder als Seit- oder Querhang, als Streck- oder Beugehang, als Liege- oder Sturzhang.

Bezüglich der Übungen im Liegehang („Hangstand") mit den Füßen auf dem Boden und jener zum Streckhang („Handhang") sei auf die gleichnamigen Übungen am Reck Seite 86 hingewiesen. Den eigentümlichen Übungsformen an der wagrechten Leiter kommen namentlich die mannigfachen Griffflächen an Holmen und Sprossen zu statten. Wir betrachten hiebei zunächst die Übungen im

Streckhang.

Der Streckhang erfolgt durch den Sprung in den Seit- oder Querhang. Der **Griff** der Hände findet statt an einem oder an beiden Holmen, an einer oder an zwei Sprossen oder an Holm und Sprosse zugleich. Unter den verschiedenen Griffarten von Speich-, Ellen-, Rist- und Kammgriff nehmen beide Hände entweder gleichen Griff, oder je eine Hand nimmt einen andern (ungleichen) Griff. Der Griff an einem oder an beiden Holmen kann erfolgen entweder an der Außenseite oder an der Innenseite derselben. Die Fassung der Hände an der

Außenseite der Holme geschieht wiederum mit Rist- oder Kammgriff an einem Holme oder mit Speichgriff an beiden Holmen einer Leiter oder mit Speichgriff an einer und mit Ellengriff an einer zweiten Leiter oder mit Ellengriff zwischen zwei Leitern. Die Fassung der Hände an der Innenseite hingegen geschieht mit Rist- oder Kammgriff an einem Holm oder mit Ellengriff an beiden Holmen. Der Griff an einer oder an zwei Sprossen kann gleichfalls in allen Griffarten ausgeführt werden. Endlich ist noch der Fall zu erwähnen, wobei der Griff der Hände an Holm und Sprosse zugleich erfolgt. Hieraus ergeben sich die Übungen mit Griff einer Hand an der Außen- oder Innenseite eines Holmes, mit der andern Hand an einer Sprosse.

Die Übungen an der wagrechten Leiter werden zunächst vorbereitet durch den Sprung in den Streckhang, wobei insbesondere auf regelrechten Niedersprung zu achten ist. Hiebei können Auf- und Niedersprung in unmittelbarer Folge entweder mit Beibehaltung oder mit Wechsel des Griffes, ohne oder mit Drehung beim Aufsprung, beim Niedersprung oder bei beiden geübt werden. Im Streckhang werden alsdann Bein- und Rumpfthätigkeiten ausgeführt. Hieran reihen sich Übungen im Dauerhang bei irgend einer Griffart, im Hangeln und Schwingen ohne oder mit Griffwechsel, ohne oder mit Drehung und im Hangzucken.

Das **Hangeln** kann geschehen im Seit- oder Quer-

hang mit irgend einer der bezeichneten Griffarten. Nach der Richtung der Bewegung unterscheiden wir Hangeln an Ort und Hangeln von Ort. Das Hangeln von Ort kann geschehen als Hangeln zum Spannhang und zum Schlußhang, als Hangeln vor- und rückwärts und als Hangeln seitwärts hin und her. Das Hangeln zum Spannhang (und zurück) wird ausgeführt an den Sprossen einer Leiter (oder zweier Leitern), an der Außen- oder Innenseite eines Holmes oder beider Holme einer Leiter oder an der Außenseite der Holme zweier Leitern mit gleichem oder ungleichem Griff der Hände. Das Hangeln vor- und rückwärts erfolgt im Querhang mit irgend einer gleichen oder ungleichen Griffart an einem Holm oder an beiden Holmen oder an den Sprossen oder an Holm und Sprosse einer Leiter oder zweier Leitern. Das Hangeln seitwärts erfordert den Seithang (Griffart und Grifffläche wie vorher).

Mit den Übungen im Hangeln treten nun Übungen mit Griffwechsel und Drehung in Verbindung. Der Griffwechsel kann erfolgen entweder mit nur einer Hand oder mit beiden Händen ohne oder mit Fortbewegung des Körpers. Hiebei kommt in Betracht, ob es sich nur um eine andere Griffart oder um eine veränderte Grifffläche oder um beides handelt. Fassen wir die Grifffläche ins Auge, so kann der Griffwechsel aus irgend einem Hang, ohne oder mit gleichzeitigem Wechsel auch der Art des Griffes, erfolgen entweder an die Innen- oder Außen-

seite eines Holmes oder an eine Sprosse. Die Veränderung der Grifffläche kann hiebei bewirkt werden durch das Greifen von Holm zu Sprosse oder umgekehrt oder von Sprosse zu Sprosse oder von Holm zu Holm.

Die Verbindung des Hangelns mit dem Drehen ergibt das Drehhangeln. Nach der Bewegungsrichtung erfolgt dasselbe mit Vor- oder Rückwärtsdrehen in der Form des Hin- und Herdrehens oder des Walzdrehens. Der Größe nach unterscheiden wir hiebei $^1/_4$, $^1/_2$ und $^1/_1$ Drehung.

Neben dem Hangeln wird das **Hangzucken** geübt. Dasselbe erfolgt wie das Hangeln vor- und rückwärts oder seitswärts hin und her. Das Hangzucken vor- und rückwärts kann ausgeführt werden mit Speichgriff an beiden Holmen oder mit Ellengriff zwischen zwei Leitern oder mit Speichgriff an einer Leiter und mit Ellengriff an einer zweiten oder mit Griff einer Hand an der Außenseite (Innenseite) eines Holmes, mit der andern Hand an den Sprossen, oder mit Rist- oder Kammgriff an den Sprossen. Das Hangzucken seitwärts geschieht mit Rist- oder Kammgriff beider Hände an einem Holm oder mit Speichgriff an den Sprossen oder mit gemischtem Griff an Holm und Sprossen zugleich.

Mit dem Hangzucken werden Griffwechsel in Verbindung gebracht, welche sich sowohl auf die Veränderung der Griffart als auch der Grifffläche erstrecken. Es kann

z. B. das Hangzucken mit Griffwechsel einer Hand oder beider Hände an den Sprossen oder an den Holmen, von den Holmen zu den Sprossen oder umgekehrt erfolgen.

Wie das Hangeln und Hangzucken geschieht auch das **Schwingen** an der Leiter mit der Bewegung vor- und rückwärts oder seitwärts hin und her, aus dem Seit- oder Querhang bei irgend einer Griffart, ohne oder mit Drehung („Kreisschwingen"). Insbesondere verbindet sich das Schwingen mit den Übungen des Hangelns und Hangzuckens („Hangeln und Hangzucken mit Schwung"). Bei diesen Übungen kommt manchmal auch die Entfernung des neugefaßten Griffes zum vorausgehenden in Betracht. Erfolgt hiebei die Ausführung aus und zu dem Hang an den Sprossen, so wird die Entfernung nach der Anzahl der Sprossen bestimmt, welche übergangen oder ausgelassen werden sollen. Die Bewegung des Hangelns und Hangzuckens kann geschehen beim Vor- und Rückwärtsschwingen entweder am Ende des Vorschwunges oder am Ende des Rückschwunges oder bei beiden Schwüngen, beim Seitwärtsschwingen entweder am Ende des Seitschwunges nach rechts oder nach links oder bei beiden Schwüngen. Auch lassen sich die Übungsfälle mit Hangeln oder Hangzucken und Schwingen in widergleicher Ausführung anordnen, so daß z. B. das Hangeln bezw. Hangzucken vorwärts am Ende des Rückschwunges zu erfolgen hat und umgekehrt.

Als Übungen im

Beugehang

sind zu nennen: Sprung zum Beugehang; mehrmaliges Aufziehen und Wiederstrecken der Arme; Hangeln, Hangzucken und Schwingen im Beugehang; sämtliche Übungen auch mit Anwendung verschiedener Griffe.

Neben den Übungen im Hang mit gestreckten oder gebeugten Armen gewährt die wagrechte Leiter auch einige Übungsmöglichkeiten mit

Sturzdrehen.

Dahin gehören: Sprung zum Seit- oder Querliegehang der Kniee entweder an dem Holm einer Leiter mit Griff der Hände an einer andern Leiter oder an den Außenseiten der Holme mit Griff an Holmen oder Sprossen der gleichen Leiter; Sprung mit „Durchschub" der Beine zwischen den Sprossen zum Kniehang an einer Sprosse oder an der Innenseite eines Holmes; Sprung zum „Hangstand" mit Anstemmen der Füße gegen eine Sprosse oder gegen einen Holm; Fortbewegungen darin; Aufstemmen aus dem Liegehang zwischen zwei Leitern zum Sitz; Übungen im „Sturzdrehen" aus dem Stand, Streck- oder Beugehang, auch mit Durchhocken der Beine unter einer Sprosse oder unter einem Holm hindurch und mit „Überdrehen" rückwärts zum Stand oder Hang rücklings.

Am Schlusse sei noch darauf hingewiesen, daß durch Tiefstellung der wagrechten Leitern auch Übungen im

Stütz

(Seit- und Querstütz)

wie am Barren vorgenommen werden können.

(2. Untergattung.) **Übungen an der schrägen (senkrechten) Leiter.**

Die Übungen an der schrägen Leiter sind Übungen im Steigen auf der oberen oder unteren Leiterseite und Übungen im Hang (Stütz).

Die Übungen im

Steigen

auf der oberen Leiterseite

erfolgen als Auf- und Absteigen in verschiedener Anordnung. Z. B. die Schüler steigen vorwärts auf und rückwärts ab oder rückwärts auf- und vorwärts ab oder vorwärts auf und ab (nach dem Aufsteigen $1/2$ Drehung) oder rückwärts auf und ab (nach dem Aufsteigen gleichfalls $1/2$ Drehung.) In Bezug auf den Griff kann angeordnet werden, daß derselbe mit beiden Händen an den Holmen oder an den Sprossen oder mit einer Hand an einem Holm, mit der andern an einer Sprosse oder nur mit einer Hand, höher oder tiefer, oder mit einer Hand hoch, mit der anderen tief, genommen wird. Beim Griff mit nur einer Hand wird die andere Hand entweder frei gehalten oder (mit einem Stab) belastet oder an den Rücken bezw. an die Brust gelegt. Das Steigen und der Griff kann ferner geschehen mit Nachtreten und Nachgreifen oder mit Übertreten und Übergreifen ohne oder mit Auslassen von

Sprossen. Besondere Ausführungsweisen ergeben noch das langsame oder schnelle Steigen, das freie Steigen ohne Handgriff, das Seitwärtssteigen an mehreren Leitern und das „Hüpfsteigen.“ Dem Aufwärtssteigen kann außerdem auch „Abwärtshangeln“ an der Unterseite der Leiter (mit 1/2 Drehung) oder „Abwärtsstützeln“ der Hände auf den Sprossen an der Oberseite der Leiter mit Seitgrätschen der Beine zugeordnet werden (Übungen im Stütz).

Bei den Übungen im

Steigen

auf der unteren Leiterseite

kommen die schon bezeichneten Ausführungsweisen des Steigens und des Griffes gleichfalls zur Anwendung. Die Schüler üben zunächst das Aufsteigen aus dem Stand auf dem Boden zum „Hangstand“ auf einer Sprosse, linker oder rechter Fuß voraus oder mit beiden Füßen aufhüpfend. Aus dem Hangstand können Übungen mit Griffwechseln, mit Aufgeben des Griffes einer Hand, auch mit gleichzeitigem Aufgeben des Standes eines Fußes der gleichen oder ungleichen Seite, ohne oder mit Drehung, sowie Armbeugen und -strecken vorgenommen werden. Bei feststehenden Füßen übt man mit Griff an den Holmen oder Sprossen Auf- und Abwärtshangeln der Hände bei gestreckter Körperhaltung oder mit Strecken und Beugen der Hüften oder auch der Beine. Weitere Übungen ergeben das Kniestrecken und -beugen im Hockstand, das

Dauerstehen bei gebeugten Hüften, sowie das Vor- und Rückschwingen eines Beines im Hangstand. Den Übungen im Hangstand folgen alsdann die Übungen im Auf- und Absteigen. Letztere können mit Griff und Stand an einer oder an zwei Leitern vorgenommen werden. Zunächst ist das Steigen mit dem Hangeln durch Auf- und Abwärtsbewegung in wechselseitige Verbindung zu bringen. Im übrigen wird auf die Art des Steigens und des Griffes bei den Übungen an der Oberseite der Leiter verwiesen. Das Steigen auf der Unterseite der Leiter kann außerdem erfolgen als hin und her Steigen, als Steigen im Zickzack auf und ab an mehreren Leitern, als „Drehsteigen" von der Unterseite zur Oberseite einer Leiter und umgekehrt, sowie als hin und her Steigen auf der Unter- und Oberseite mehrerer Leitern. Letztere Übungen können auch von mehreren und um die Wette ausgeführt werden.

Die Übungen im Hang an der schrägen Leiter sind entweder solche im Streckhang oder solche im Beugehang. Zu den Übungen im

Streckhang

gehören: Auf- und Niederspringen mit Hang in verschiedenen Griffarten; Griffwechseln im Hang; seitwärts Hangeln an mehreren Leitern mit Wechsel des Griffes an Holmen und Sprossen, auch mit leichtem Seitschwingen der Beine hin und her; Aufsteigen auf der Unterseite der Leiter, hierauf Streckhang und Niedersprung oder

abwärts Hangeln mit verschiedenen Griffarten; aufwärts Hangeln an einer Leiter mit Griff an den Holmen oder an den Sprossen oder an Holm und Sprosse zugleich oder an zwei Leitern mit Ellengriff, ohne oder mit Beinschwingen, Nachgreifen, Übergreifen 2c.; Hangzucken auf- und abwärts an den Holmen (Sprossen) einer Leiter, ohne oder mit Griffwechsel.

Als Übungen im

Beugehang

sind zu nennen: Sprung zum Beugehang; langsames Senken der Arme und Wiederaufziehen, auch in der Fortsetzung; Hangeln und Hangzucken im Beugehang ohne oder mit Griffwechsel, ohne oder mit Fortbewegung, Schwung u. s. f.

Neben den Übungen im Querstand auf der Ober- und Unterseite der schrägen Leiter können auch noch welche im **Außenseitstand** vor- oder rücklings ausgeführt werden. Sie sind im wesentlichen Steigübungen, bei welchen der Leiterholm sich zwischen den Beinen befindet.

(10. Gattung.) **Übungen an den senkrechten (schrägen) Stangen und Tauen.**

Gerät: Klettergerüst. Übungen: im Klettern und im Hang (Stütz).

Die Übungen an den senkrechten Stangen und Tauen scheiden wir in zwei Nebengattungen, je nachdem sie an einer Stange oder an einem Taue oder an zwei oder mehreren Stangen oder Tauen ausgeführt werden.

(1. Nebengattung.) **Übungen an einer Stange oder an einem Tau.**

An einer Stange (an einem Tau) sind zu üben: Hüpfen in verschiedenen Formen mit Armwippen; Antreten zum Kletterschluß, rechtes oder linkes Bein vorn, das andere hinten; Sprung in den Kletterhang mit gestreckten oder gebeugten Armen, linke oder rechte Hand oben; Klimmziehen; Arm- und Beinübungen im Kletterhang; Kletterschlußwechsel im Hang mit gestreckten oder gebeugten Armen; **Klettern**, in beliebiger Weise, mit vorgeschriebenem Kletterschluß (Abklettern ohne Rutschen), mit Kletterschlußwechsel beim Auf- und Abklettern, mit Umkreisen der Stange („Rundklettern“), mit Nachgreifen, mit Übergreifen, mit Weitgreifen je nur einer Hand, mit Griff nur einer Hand, mit Hangzucken beider Hände, mit möglichst wenig Kletterzügen, nach Befehl, und im Takt; hohes Klettern am Tau; mehrmaliges Auf- und Abklettern; Schön- und Schnellklettern; letzteres auch um die Wette; Aufklettern mit halbem Kletterschluß (eines Beines); Kletterschlüsse und Klettern am Tau.

Als Übungen im reinen

Hang

werden an einer Stange (oder an einem Tau) geübt: Sprung in den Streck- oder Beugehang, rechte oder linke Hand über der andern; Beugehang an einem Arm am Tau; Armbeugen und -strecken (bei geschlossenen oder

gegrätschten Beinen); Auf- und Abhangeln (auch in Verbindung gebracht mit Klettern) im Streck- oder Beugehang mit Nach- und Übergreifen, auch zweimal hintereinander und um die Wette (Wetthangeln); Hangzucken auf- und abwärts, auch im Wechsel mit Beuge- und Streckhang.

Gemischte Thätigkeiten erfordern die wagrechten Körperhaltungen unten oder oben an einer Stange mit Stütz der einen und Hang der andern Hand („Fahne").

(2. Nebengattung.) **Übungen an zwei oder mehreren Stangen oder Tauen.**

Hieher gehören zunächst die Übungen im Klettern an einer Stange oder an einem Tau mit Griff an zwei Stangen oder Tauen und die Übungen mit Kletterschluß an zwei Stangen.

Das Klettern an einer Stange mit Griff an zwei Stangen wird in nachstehenden Formen geübt: Sprung in den Kletterhang mit Griff an zwei Stangen (Tauen) und Kletterschluß an einer Stange (einem Tau) — Kletterschluß links oder rechts an der linken oder rechten Stange mit gestreckten oder gebeugten Armen; Armbeugen und -strecken; Wechsel des Kletterschlußes links und rechts an der linken und rechten Stange mit gestreckten oder mit gebeugten Armen; Klettern, in beliebiger Weise, mit ungleichzeitigem Weitergreifen der Hände (so daß entweder zuerst die Hand auf der Kletterschlußseite oder

die andere weitergreift), mit gleichzeitigem Weitergreifen der Hände (d. i. mit Hangzucken), mit Wechsel des Kletterschlusses links und rechts oder von Stange zu Stange oder nach beiden Beziehungen, Wanderklettern (d. i. Klettern von einer Stange zur andern) an einer Reihe von Stangen oder Tauen entweder in wagrechter Richtung (auch von zweien in ungleicher Höhe zugleich), oder senkrecht auf, wagrecht nach einer Seite hin und senkrecht oder schräg ab, oder schräg oder im Zickzack auf und ab.

Als eine weitere hieher gehörige Übung bezeichnen wir noch das Klettern an einer mittleren Stange mit Griff der Hände an zwei Nebenstangen.

Dem Klettern an einer Stange mit Griff an zwei Stangen folgen die Übungen im

Klettern mit Kletterschluß an zwei Stangen.

Der Kletterschluß an zwei Stangen kann dreifacher Art sein. Entweder sind die Kniee an der Innen-, die Füße an der Außenseite (Druck nach außen), oder die Kniee sind an der Außen-, die Füße an der Innenseite (Druck nach innen), oder die Kniee befinden sich an der rechten, die Füße an der linken Seite der Stangen und umgekehrt.

Hiebei ergeben sich folgende Übungsfälle: Sprung in den Hang an zwei Stangen bei gestreckten oder ge-

beugten Armen mit Übung des Kletterschlusses in den drei genannten Arten; Armbeugen und -strecken; Wechsel der Kletterschlüsse untereinander, namentlich durch Auf- und Niederspringen; Klettern in allen Arten des Kletterschlusses mit ungleichzeitigem oder gleichzeitigem Weitergreifen der Hände (drei- oder zweizeitige Übungen); „Klettersteigen" in der Art, daß auch die Beine sich ungleichzeitig auf- oder abwärts wie beim Steigen bewegen.

Den Übungen im Hang und Kletterschluß an zwei Stangen folgen die Übungen im

Hang an zwei Stangen (Tauen) ohne Kletterschluß.

Diese Übungen werden entweder ohne oder mit Schwung ausgeführt.

Übungen ohne Schwung sind: Hüpfen in verschiedenen Formen mit Armwippen; Hangstand und Liegestütz vor- und rücklings und Übungen hierin; Wechsel von Hangstand und Liegestütz; Sprung in den Streck- oder Beugehang an zwei Stangen oder Tauen; Klimmziehen; Seitstrecken eines Armes im Beugehang an zwei Tauen, auch im Wechsel; Auf- und Abhangeln im Streck- oder Beugehang, auch in Verbindung mit Klettern oder Steigen, mit Beinthätigkeiten, zweimal nacheinander oder um die Wette; Seithangeln an einer Reihe von Stangen oder Tauen im Streck- oder Beugehang;

Hangzucken auf- und abwärts; Drehen um die Breitenachse aus dem Stand oder Hang zum Abhang mit Arm-, Bein- oder Rumpfthätigkeiten, zum Stand oder Hang mit Überdrehen vor- oder rückwärts; „Nest" an einem oder beiden Fußristen; Übungen im Hang des einen und Stütz des andern Armes.

Als Übungen mit Schwung sind zu nennen: Schwingen vor- und rückwärts; beim Vor- und Rückschwung Hangeln an Ort oder auf- und abwärts; Wechsel von Beuge- und Streckhang im Schwung; Hangzucken auf- und abwärts mit Schwung und zwar am Ende des Rückschwunges oder am Ende des Vorschwunges oder bei beiden Schwüngen.

Die Übungen an den

schrägen Stangen

sind jenen an den senkrechten meistens gleich und in Bezug auf Ausführung sogar leichter. Es erübrigt sich nur noch, die besonderen Übungsmöglichkeiten an den schrägen Stangen hervorzuheben. Als solche ergeben sich:

Hangeln und Hangzucken auf- und abwärts an einer Stange im Seithange mit Rist- oder Kammgriff; Hangeln und Hangzucken an zwei Stangen mit Speich- oder Ellengriff, ohne oder mit Seitschwingen der Beine; Hangeln an einer Stangenreihe in wagrechter Ebene oder schräg auf- und abwärts; Springen vorwärts über den Bock, auf welchem die schrägen Stangen aufstehen, mit Unter-

schwung zwischen zwei Stangen hindurch; aus dem Stand rücklings Senken des Oberkörpers vom Stütz zum Hang zwischen zwei Stangen hindurch und Wiederaufrichten des Körpers zum Stand oder Stütz; Liegehang an einer oder an zwei Stangen (Kniee innen oder außen); Auf- und Abklettern an der Unter- oder Oberseite einer Stange oder an zwei Stangen; Liegestützeln vor- oder rücklings auf- und abwärts an der Oberseite der Stangen; Übungen im Stütz, Stützeln und Stützhüpfen vor- oder rücklings auf- und abwärts ohne oder mit Schwung; Schulterstehen auf den Stangen mit Griff der Hände auf dem Bock, welcher die Stangen trägt, u. dgl.

Kurz, Oswald,

Übersicht über das Turnen e. kurzes Lehrmittel für d. Theorie d. Turnens ;
zum Schulgebrauch u. zum Selbstunterricht

Bd.: 2. Die Gerätübungen im allgemeinen. - 1885. - 126 S.

Straubing 1885